Propozycja zajęć dla młodzieży Bursy Międzyszkolnej Nr 2 w Zamościu.

„TABATA” – interwałowy trening metaboliczny.

ROZGRZEWKA – ok. 5 minut

• Pajacyki – 20 powtórzeń

• Przysiady - 20 powtórzeń

• 1 min - marsz z wysoko uniesionymi kolanami

• 1 min – bieg w miejscu

• Skłony i wyprosty- 20 powtórzeń

Tabata 1:

- Skakanie na skakance - 20 sekund (gdy nie posiada się skakanki- podskoki z nogi na nogę)
    - odpoczynek - 10 sekund
- Przysiady z podskokiem - 20 sekund
    - odpoczynek - 10 sekund
- Krok odstawno – dostawny nisko na nogach (2 kroki w prawą, 2 kroki w lewą stronę) –20 sekund
    - odpoczynek - 10 sekund
- Skręt tułowia w pozycji wysokiej, RR splecione za głową (L łokieć do P kolana, P łokieć do L kolana) – 20 sekund

odpoczynek - 10 sekund

Tabata 2:

- Deska na prostych rękach z przyciągnięciem kolan - 20 sekund,
    - odpoczynek - 10 sekund,
- 2. Burpees (opuszczamy ciało do pozycji przysiadu, ustawiamy dłonie na ziemi. Robimy wykop, ustawiając się w pozycji do pompki. Odwracamy sekwencję) - 20 sekund,
    - odpoczynek - 10 sekund
- 3. Zejście do podporu przodem (deski) z wyskokiem - 20 sekund
    - odpoczynek - 10 sekund,
- 4. Plank + 2 kolana + wyskok - 20 sekund
    - odpoczynek - 10 sekund

Tabata 3:

- Brzuszki – 20 sekund
    - Odpoczynek – 10 sekund
- Brzuszki skośne – 20 sekund
    - Odpoczynek – 10 sekund
- Przysiady z wyskokiem – 20 sekund
    - Odpoczynek – 10 sekund
- Przysiady z hantlami – 20 sekund

  Odpoczynek – 10 sekund

Tabata 4:

- Skip A – 20 sekund
    - odpoczynek - 10 sekund
- 2.Przeskoki odstawno – dostawne (przerzucanie ciężaru ciała z jednej na drugą nogę) – 20 sekund
    - odpoczynek - 10 sekund
- Naprzemienne wypady nóg w tył – 20 sekund
    - odpoczynek - 10 sekund
- Bieg bokserski – 20 minut
    - odpoczynek - 10 sekund

ZAKOŃCZENIE – ok. 5 minut

• stretching

- Cały czas korzystamy ze stopera (można skorzystać z podkładów muzycznych, które zawierają odliczanie https://www.youtube.com/watch?v=dObkrf46n8c)
- Każda Tabata trwa 4 minuty z 1 minutową przerwą między nimi, wykonujemy ich 8;
- Każde ćwiczenie wykonujemy z maksymalną intensywnością; 3. Wykonujemy jak największą ilości powtórzeń w określonym czasie.