

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

Katedra: Sportu

Zakład: Fitness i Sportów Siłowych




Specjalizacja Fitness Ćwiczenia Siłowe

Osoby prowadzące przedmiot: (Czcionka Times New Roman- 18)

1. Sawczyn, Michał, magister, mchsawczyn@gmail.com

Trening adaptacyjny w formie obwodu siłowego

Grafika związana z tematem prezentacji



Obwód siłowy- praca w parach

Zadanie 1. W parach przeprowadzić 10 min. rozgrzewkę

Zadanie 2. W parach ułożyć do własnych możliwości trening obwodowy (spisany na kartce)

Zadanie 3. Każda para wykonuje po 3 obwody składające się z 12 ćwiczeń siłowych, obejmujących większe partie mięśniowe

Zadanie 4. Podczas wykonywania obwodu jedna z osób ćwiczy a druga asekuruje przy trudniejszych ćwiczeniach oraz poprawia błędy w technice.



Obwód siłowy- praca w parach

Zadanie 5. Na koniec zajęć przeprowadzenie 10 min. stretchingu obejmującego po jednym ćwiczeniu na każdą grupę mięśniową biorącą udział w treningu.



Bibliografia

Zajac A. i wsp. Współczesny trening siły mięśniowej. AWF Katowice, Katowice 2009.

