


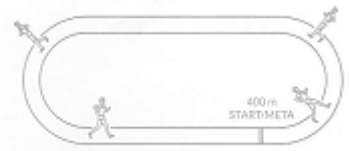
## KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ U14 ( SP klasy IV-VI )

<b>TEMAT ZAJĘĆ</b> <i>Wytrzymałość specjalna w chodzie sportowym</i>		<b>Część główna</b> 55'-60'	Ćwiczenia techniki i rytmu chodu <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chód skróconym krokiem (stopy stawiane z pięty, ręce w górze) 3-4x 50 m, P w marszu powrotnym</li> <li>2. Przebieżki chodzarskie- rytm 2x100m</li> <li>3. Chód po linii 3-4x 50m ( stawiać stopę z pięty, odbicie od śródstopia z przetoczeniem do czubka palucha)</li> <li>4. Przebieżki chodzarskie- rytm 2x100m</li> </ol> Wytrzymałość specjalna ( tempowa) <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 5x400 m ( tempo wykonania; średnia prędkość rekordu życiowego na 3/5km w chodzie sportowym) P= 5'-6' ( można skrócić do 3'-4' w miarę możliwości adaptacyjnych zawodnika)</li> </ol> Część uspakajająca <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chód ciągly 10' ( tempo wolne)</li> </ol>
			
<b>CELE PODSTAWOWE</b>	<b>CELE POZOSTALE</b>		
Kształtowanie wytrzymałości specjalnej	- przygotowuje do zawodów sportowych - poprawia technikę chodu		
<b>MIEJSCE PRZYBORY, SPRZĘT</b>	Stadion lekkoatletyczny		
<b>Tok zajęć</b>	<b>Opis</b>		
<b>Czynności porządkowo-organizacyjne-3'</b>	Zbiórka, przedstawienie celu i tematu zajęć ;		
<b>Cz. wstępna Rozgrzewka-25'-30'</b>	<b>Rozgrzewka- ćwiczenia wstępne</b> 1.Trucht 5', <b>W truchcie</b> krążenia obustronne ramion (RR), na przemian w przód i w tył, 2x na odc. 10-12 m: krążenia naprzemianstronne ramion (RR) w przód i w tył, na przemian z truchtem leniwym, 2x na odc. 10-12 m :cwał bokiem, lewym w kierunku "biegu" na zmianę na prawy bok, ramiona (RR) swobodne wykonują luźne odmachy w płaszczyźnie czołowej, 2-3x 15-20m: 2. <b>Ćwiczenia gibkości dynamicznej:</b> wymachy prawą i lewą nogą na zmianę w ustawieniu bokiem ( ramię opiera się dłonią o przeszkodę, parkan, partnera) 2x8-10 LN+PN: marsz wypadami LN i PN na zmianę ( w bezkroku) 2x 3 LN+PN: rozkroku, 1 unosi NN w górę, 2 odpycha NN w różne strony 2x 8-10x 3. Chód ciągly 15' ( tempo wolne, zwracamy uwagę na poprawną technikę		
		<b>Część końcowa -5'</b>	Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.



Stawianie stopy

Chód po linii



5x400m wytrzymałość tempowa