

**PROGRAM ZAJĘĆ**  
**SKL Sucha Beskidzka – program „TRENUJ LEKKĄ”**  
**Grupa dorosłych**

**MIEJSCE PROWADZENIA:**

Stadion sportowy w Suchej Beskidzkiej

Liceum ogólnokształcące im. Marii Curie-Skłodowskiej w Suchej Beskidzkiej

Park zamkowy w Suchej Beskidzkiej

**TERMIN:**

Wtorek 19:00-20:30

**ZADANIA:**

Kształtowanie cech motorycznych:

- a) szybkość
- b) siła
- c) wytrzymałość
- d) skoczność
- e) koordynacja ruchowa

**FORMY REALIZACJI :**

| Lp. | Temat zajęć specjalistycznych:                                 |
|-----|----------------------------------------------------------------|
| 1.  | Kształtowanie sprawności ogólnej                               |
| 2.  | Kształtowanie wytrzymałości ogólnej                            |
| 3.  | Marszobieg w terenie                                           |
| 4.  | Bieg ciągły – poprawa wytrzymałości biegowej                   |
| 5.  | Trening koordynacyjny z wykorzystaniem drabinki koordynacyjnej |
| 6.  | Trening wzmacniający mięśnie głębokie brzucha i grzbietu       |
| 7.  | Mała zabawa biegowa                                            |
| 8.  | Duża zabawa biegowa                                            |
| 9.  | Kształtowanie wytrzymałości szybkościowej - rytmy              |
| 10. | Doskonalenie techniki biegu                                    |
| 11. | Sprawność na płotkach                                          |
| 12. | Technika biegu z wykorzystaniem małych płotków                 |
| 13. | Kształtowanie gibkości                                         |

|            |                                                                        |
|------------|------------------------------------------------------------------------|
| <b>14.</b> | Kształtowanie wytrzymałości specjalnej                                 |
| <b>15.</b> | Kształtowanie siły biegowej                                            |
| <b>16.</b> | Beep test - sprawdzian wytrzymałości                                   |
| <b>17.</b> | Kształtowanie ogólnej sprawności - ćwiczenia na siłowni                |
| <b>18.</b> | Kształtowanie mięśni nóg                                               |
| <b>19.</b> | Kształtowanie sylwetki – ćwiczenia z wykorzystaniem masy swojego ciała |
| <b>20.</b> | Doskonalenie biegu za pomocą skopów                                    |

W sumie planowanych jest 60 godzin zajęć.