

Witam!

Doskonalenie wytrzymałości biegowej, pomiar tętna.

Dzisiejsze zadanie

1. Zmierz tętno spoczynkowe (nie będzie to tętno poranne, najniższe), ale usiądź wyrównaj oddech i wykonaj pomiar.

2. Przebiegnij odcinek 300m i zmierz tętno

3. Ponownie przebiegnij odcinek 300m i zmierz tętno.

4. Jeszcze raz przebiegnij odcinek 300m i zmierz tętno.

5. Odpocznij 5 min pomiędzy biegami.

Odcinek 300m może składać się z mniejszych odcinków (położonych np. w ogrodzie, w lesie, parku itp.) nie liczy się czas, lecz wartości tętna.

Zapisz cztery wyniki pomiarów tętna z dzisiejszych zajęć i zajęć poprzednich. Swoje wyniki prześlij na waan@onet.eu

Pozdrawiam AW