

Witam!

Doskonalenie wytrzymałości biegowej, pomiar tętna.

Dzisiejsze zadanie

1. Zmierzyć tętno spoczynkowe
2. Przebiegnij odcinek 300m i zmierz tętno
3. Ponownie przebiegnij odcinek 300m i zmierz tętno.
4. Dacie radę jeszcze raz odcinek 300m i zmierz tętno.

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 wtorkowych. Swoje wyniki prześlij na waan@onet.eu

Pozdrawiam AW