

CYKL ZAJĘĆ SPORTOWYCH – OGÓLNOROZWOJOWYCH

W tym roku szkolnym, w wyniku ograniczeń w związku z rozprzestrzenianiem się Covid 19, nasze wysportowane wychowawczynie przeprowadziły pojedyncze zajęcia ogólnorozwojowe tylko w okresie jesienno – zimowym.

Mieszkanki bursy co roku miały możliwość wzięcia udziału w zajęciach cyklicznych dotyczących promowania zdrowego i aktywnego stylu życia poprzez systematyczny wysiłek fizyczny w formie umiarkowanego, a następnie intensywnego treningu biegowego. Intensywność treningów dostosowana była do aktualnej formy fizycznej wychowanek. Cykliczne zajęcia treningów biegowych przeplatane były urozmaiconymi zestawami ćwiczeń rozciągających i aerobowych. Tym razem odbyły się tylko dwa treningi biegowe wzdłuż „Wartostrady”, ponieważ rozprzestrzeniający się wirus pokrzyżował plany naszym sportsmenkom.

W tym roku szkolnym dziewczętom zaproponowano także trening interwałowy z obciążeniami. Trening interwałowy charakteryzuje się następującymi po sobie, krótkimi sesjami: fazą wysiłkową (w której pracujemy na maksymalnych obrotach) i fazą niepełnego wypoczynku (tzn. niedopuszczającego do pełnego unormowania tętna).

Pani Kinga oraz pani Sylwia w trosce o zdrowie i kondycję fizyczną naszych wychowanek w okresie narodowej kwarantanny przygotowały dla nich specjalne treningi online.

Pierwsza wychowawczynie opracowała fotoinstruktaż z ćwiczeniami na najważniejsze partie mięśni: nogi, barki, uda, pośladki i brzuch. Druga z kolei zaproponowała zestaw ćwiczeń przywracających równowagę wewnętrzną.

Powyższe propozycje ćwiczeń zostały szczegółowo opisane na naszej stronie internetowej w Aktualnościach.