

**Informacje na temat progresji obciążeń wybranych zdolności motorycznych
(okresy sensytywne)**

Tab. 4

Rodzaje sprawności	Strefy wieku									
	10–12 lat		12–14 lat		14–16 lat		16–18 lat		18–20 lat	
	Chł.	Dz.	Chł.	Dz.	Chł.	Dz.	Chł.	Dz.	Chł.	Dz.
Siła maksymalna	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Wytrzymałość siłowa	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Wytrzymałość tlenowa	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Wytrzymałość beztlenowa	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Szybkość reakcji	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Szybkość w ruchach acyklicznych	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Gibkość Koordynacja ruchowa	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

Źródło: J. Godlewski materiały własne

Legenda: Chł. – chłopcy , Dz. – dziewczęta

- ◆ – Ćwiczenia usprawniające 1–2 dni w tygodniu
- ◆ – Trening właściwy 2–5 razy w tygodniu
- ◆ – Trening wyczynowy – w zależności od aktualnych potrzeb i okresu szkoleniowego