

## Przykładowy konspekt zajęć treningowych

Tab. 5

Trening ogólnorozwojowy – akcent wytrzymałość i siła (dla zaawansowanych 12–14-latków)		
Dzień tygodnia	Treść zajęć	Czas trwania
	trucht, różne formy biegu (tyłem, krokiem dostawnym, przekładanką itd. )	3'
	ćwiczenia kształtujące RR, NN, T w różnych pozycjach	4'
	ćwiczenia mięśni karku (bez obciążeń osiowych)	2–3'
	ćwiczenia z partnerem (zestaw ABC – 6 ćwiczeń × 8 powtórzeń)	5'
	ćwiczenia gimnastyczne i akrobatyczne – różne formy przewrotów w przód i w tył, nauczanie i doskonalenie wychwytywów z głowy, rąk	4'
	ćwiczenia siły:	10'
	– T, RR, NN, – skłony wzmacniające mięśnie brzucha i grzbietu, pompki i inne ćwiczenia rąk, wieloskoki jednonóż i obunóż,	
	zabawy z mocowaniem (2–3 zabawy kształtujące szybkość reakcji, elementy przeciągania, powalania, przepychania )	6'
	– nauczanie umiejętności technicznych	15
	– pozycja w parterze i pozycja stojąca	
	walki ze zmianą partnera 6 × 30"	
	ćwiczenia rozluźniające i korekcyjne, omówienie zajęć – uwagi i trenera	7'
	Suma	55'

Źródło: Jan Godlewski