

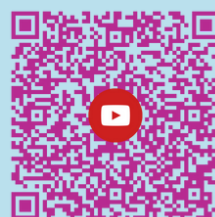
ЗАНЯТТЯ №5

КОЛОВЕ ТРЕНУВАННЯ

1) ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З БАДМІНТОНУ ТА ВИМІРЮЄМО ЧСС



Дотримуйся правил техніки безпеки:
<https://youtu.be/FJP8PKN1mvQ>



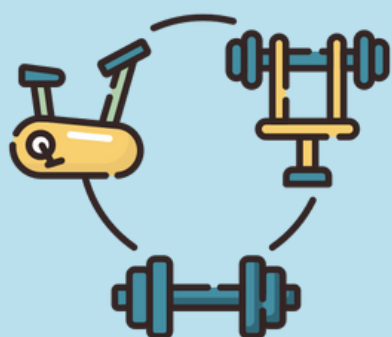
Вимірюємо ЧСС разом <https://youtu.be/OjdNW3aBLo0>



2) РОЗМИНКА З РАКЕТКОЮ



Виконуй синхронно зі мною
<https://youtu.be/AE-RFFgrBzk>



3) КОЛОВЕ ТРЕНУВАННЯ



Колове тренування може викликати в організмі вироблення ендорфінів, що сприяє покращенню настрою і зменшенню стресу і також добре попрацюємо на різні м'язи нашого тіла. Завдання в тому, що ми будемо виконувати різні вправи по черзі (по колу) 3 рази.

https://youtu.be/XDOY_WUUCdU

4) ВІДНОВЛЕННЯ ДИХАННЯ ТА ВИМІРЮВАННЯ ЧСС



Вимірювання ЧСС. На шиї або руці. Відео
<https://youtu.be/OjdNW3aBLo0>



5) САМООЦІНЮВАННЯ



- Пульс у стані спокою не був більше 100 уд/хв
- Пульс після фізичного навантаження був 160 та більше уд/хв, а через 10 хв відновився до 140 уд/хв
- Пройшли 3 кола колового тренування

