Proponuję Wam zabawę na poprawę wytrzymałości tlenowej w formie **FARTLEKA**  / możecie wykonać ją z siostrą, bratem czy nawet z rodzicami 🙂

Zabawa jest bardzo prosta:

* zaczynamy od 5 minut spokojnego truchtu,
* rozgrzewka ogólna
* część główna ( 1 minuta lekki bieg + 2 minuty marsz ) x 6-10 powtórzeń

Jeżeli wykonacie 6 powtórzeń to zabawa zajmie 18 minut pracy nad kondycją 🙂

Jeżeli natomiast 8 powtórzeń – zabawa będzie trwała 24 minuty, przy 10 powtórzeniach – odpowiednio 30 minut 🙂

Ja osobiście bazuję na 60 minutowym fartleku, ale dla Was oczywiście wystarczy do 30 minut, **pamiętajcie każdy dostosowuje ilość powtórzeń do swoich możliwości**

Można zmieniać układ np. na: ( 30 sekund lekki bieg + 1 minuta marsz ) lub ( 1 minuta bieg + 3 minuty marsz ) w zależności od poziomu Waszej wydolności. Ci „zaprawieni w bojach” ☺ mogą stosować model odwrócony ( 2 minuty lekki bieg + 1 minuta marsz) x 8-10 , **pamiętajcie tylko, że to już forma treningowa, a nie rekreacyjno-zdrowotna.**