

## **Temat: Marszobieg terenowy.**

Cel lekcji: uczeń wie na czym polega marszobieg

### *Czym jest marszobieg? Jak go zdefiniować?*

– Marszobieg to marsz przeplatany biegiem lub bieg przeplatany marszem – czyli dwie formy poruszania się dawkowane w różnych proporcjach.

### *Dla kogo właściwie są marszobiegi?*

– Jest to forma aktywności, którą zaleca się osobom początkującym, które chciałyby zacząć biegać, ale których sprawność fizyczna jeszcze na to nie pozwala. Jest to także dobra forma ruchu dla osób zaczynających przygodę ze sportem, otyłych, kobiet w ciąży czy w połogu. Ale także dla tych, którzy wracają do biegania po długiej przerwie. Ponieważ marszobieg mniej obciąża stawy niż bieg ciągły, może być także stosowany podczas lub po zakończeniu rehabilitacji.

### *Jak skonstruować trening marszobiegowy?*

– To zależy, w jakiej jesteśmy kondycji. Należy oprzeć nasz trening na okresach marszu i biegu. Starajmy się wyznaczyć zarówno stały czas marszu, jak i biegu. Dla osób bardziej zaawansowanych okresy biegu będą dłuższe, okresy marszu będą krótsze. W wypadku gorszej kondycji postępujemy odwrotnie.

### **Przykładowy trening marszobiegowy:**

1. Rozgrzewka – szybki marsz ok. 10 minut zakończony ćwiczeniami ogólnorozwojowymi.
2. Część główna – 3-4 serie marszobiegu, np. 4 minuty biegu, 2 minuty marszu
3. Schłodzenie i rozciąganie – 10 minut wyciszającego marszu oraz ćwiczenia rozciągające

<https://youtu.be/2Wsg-DjTeYM>

