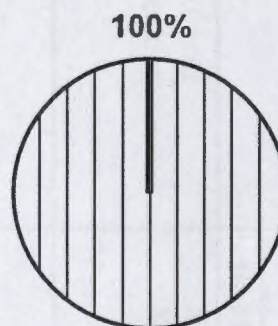
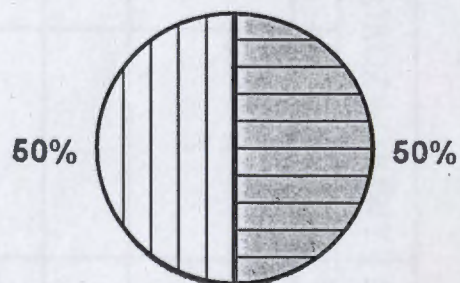


## PROPORCJE ŚRODKÓW TRENINGOWYCH W POSZCZEGÓLNYCH ETAPACH SZKOLENIA

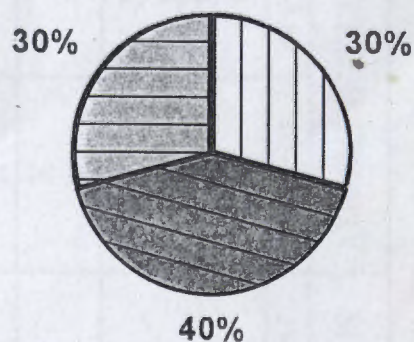
A) OGÓLNORÓZWOJOWY



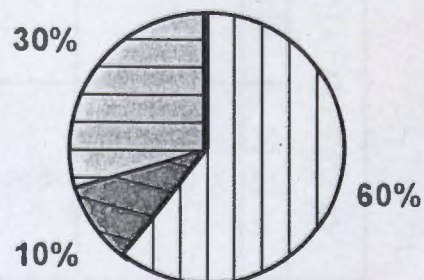
B) UKIERUNKOWANY



C) SPECJALISTYCZNY



D) MISTRZOWSKI



- przygotowanie wszechstronne



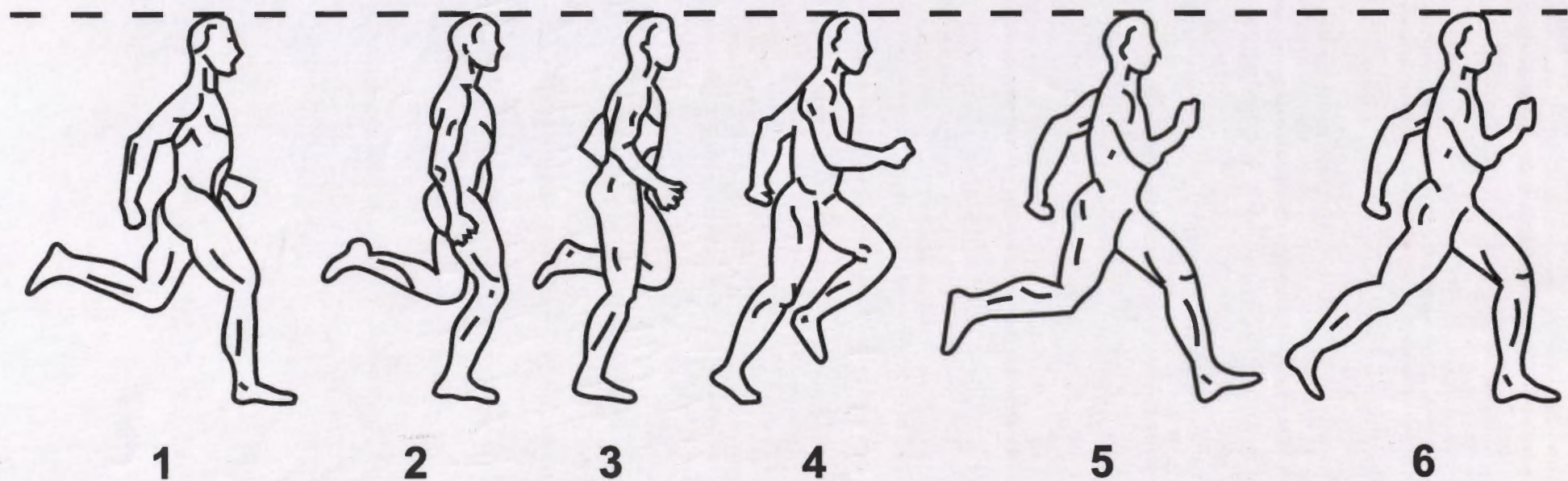
- przygotowanie ukierunkowane



- przygotowanie specjalistyczne

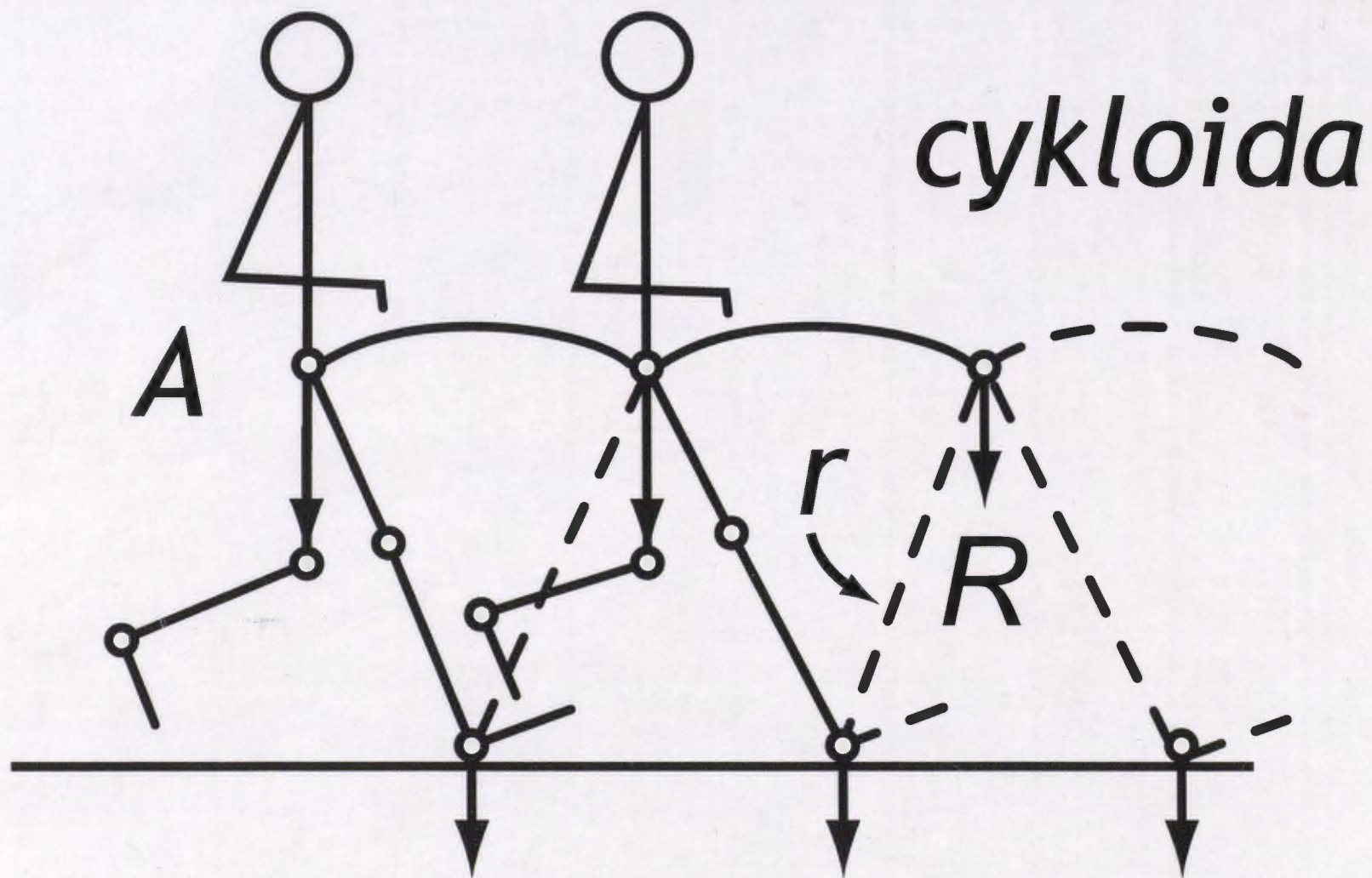
## ŚRODKI TRENINGOWE W POSZCZEGÓLNYCH ETAPACH SZKOLENIA

		OGÓLNOROZWOJOWY		UKIERUNKOWANY		SPECJALISTYCZNY		MISTRZOWSKI
		10-11 lat	12-13 lat	14-15 lat	16-17 lat	18-19 lat	20-21 lat	22 i powyżej
OWB	marszobiegi	X	X	X				
	wycieczki	X	X	X	X	X	X	
	BC1		X	X	X	X	X	
	BC2			X	X	X	X	
WB	BC3				X	X	X	
	BZ				X	X	X	
WS	WS kr				X	X	X	
	WS gł				X	X	X	
	WS dł				X	X	X	
	Starty				X	X	X	
SW	Sz. max.				X	X	X	
	Sz. wzg.			X	X	X	X	
	rytm - technika			X	X	X	X	
SB	marsz siłowy			X	X	X	X	
	skip			X	X	X	X	
	wieloskok			X	X	X	X	
	bieg pod górę				X	X	X	
SPR wszech- stronna	gry-zabawy	X	X	X	X	X	X	
	siła ogólna		X	X	X	X	X	
	gibkość		X	X	X	X	X	
	szybkość-technika		X	X	X	X	X	
	ćwicz. skoczność.			X	X	X	X	
	ćwicz. gimnastyczne		X	X	X	X	X	
	rzuty wielobojowe			X	X	X	X	
	plotki			X	X	X	X	



Sześć kolejnych ruchów ciała podczas prawidłowego biegu bez podnoszenia środka ciężkości.

1, 2, 3, 4 - fazy odbicia, 5, 6 - faza lotu



Schemat ruchu po cykloidzie środka ciężkości (A) człowieka, w czasie marszu i biegu ( $r$  - długość nogi,  $R$  - działające siły)