

JUNIORZY

TEST OGNISTEJ SIŁY

Uwaga !! Ilość powtórzeń danego ćwiczenia w rundzie jest równa 50 % lub 75 % (w zależności od etapu) z ilości powtórzeń jaką wykonałeś/aś na teście w początku tygodnia (test na ręce, nogi i brzuch)

I ETAP

1 RUNDA – pompki pływające – 75 % ilości testowej, zmieść się w 1 min.

2 RUNDA – skoczki - 75 % ilości testowej, zmieść się w 1 min.

3 RUNDA – kajaczki - 75 % ilości testowej, zmieść się w 1 min.

II ETAP

4 i 5 RUNDA – pompki pływające – 75 % ilości testowej, zmieść się w 1 min (wykonaj 2 rundy w ten sposób).

6 i 7 RUNDA – skoczki - 75 % ilości testowej, zmieść się w 1 min (wykonaj 2 rundy w ten sposób).

8 i 9 RUNDA – kajaczki - 75 % ilości testowej, zmieść się w 1 min (wykonaj 2 rundy w ten sposób).



III ETAP

10, 11, 12 RUNDA – skoczki - 50 % ilości testowej, zmieść się w 1 min (wykonaj 3 rundy w ten sposób).

13, 14, 15 RUNDA – kajaczki - 50 % ilości testowej, zmieść się w 1 min (wykonaj 3 rundy w ten sposób).

16, 17, 18 RUNDA – pompki pływające – 50 % ilości testowej, zmieść się w 1 min (wykonaj 3 rundy w ten sposób).

IV ETAP

19, 20, 21, 22 RUNDA – kajaczki - 50 % ilości testowej, zmieść się w 1 min (wykonaj 4 rundy w ten sposób).

23, 24, 25, 26 RUNDA – skoczki - 50 % ilości testowej, zmieść się w 1 min (wykonaj 4 rundy w ten sposób).

27, 28, 29, 30 RUNDA – pompki pływające – 50 % ilości testowej, zmieść się w 1 min (wykonaj 4 rundy w ten sposób).



OCENY: (sprawdź na jaką ocenę zasłużyłeś)

9 – 12 rund: **3** (dostateczna – zadanie zaliczone)

13 – 16 rund: **4** (dobrze wykonane zadanie)

17 – 20 rund: **5** (bardzo dobrze)

Powyżej 20 rundy: **6** (celująco – wspaniale 😊)

