

## SENIORZY

# 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 klasyczne – 75 % ilości testowej, zmieść się w 1 min.

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

**3 RUNDA** – kajaki całociowe - 75 % ilości testowej, zmieść się w 1 min.

### II ETAP

**4 i 5 RUNDA** – pompki klasyczne – 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** – kajaki całociowe - 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** – kajaki całociowe - 50 % ilości testowej, zmieść się w 1 min (wykonaj 3 rundy w ten sposób).

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

### IV ETAP

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

**OCENY:** (sprawdź na jaką ocenę zasłużyłeś)

11 – 15 rund: **3** (dostateczna – zadanie zaliczone)

16 – 20 rund: **4** (dobrze wykonane zadanie)

21 – 25 rund: **5** (bardzo dobrze)

26 – 30 rund: **6** (celująco – wspaniale 😊)