Temat: **Poznajemy co to jest siła eksplozywna/moc/ i jakie ma znaczenie w treningu.**

Zadania do wykonania:

Zadanie nr. 1 Zapoznaj się:

[Trening siły eksplozywnej](https://www.fabrykasily.pl/porady-trenerow/trening-sily-eksplozywnej)- to ważny element treningu. Powoduje on, że jesteśmy bardziej wszechstronni. Ma również spore przełożenie w treningu siłowym. Pozwala na aktywowanie innych włókien mięśniowych, dzięki czemu jesteśmy w stanie przełamać stagnację. Mięśnie poddawane tylko jednemu rodzajowi wysiłku szybko się adaptują. Przy treningu siły eksplozywnej ważne są elementy, takie jak szybkość, dynamika, siła, a ostatecznie moc.



Źródło: [menshealth.pl](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.menshealth.pl%2Ffitness%2FTrening-3-w-1-masa-moc-sila%2C4647%2C1&psig=AOvVaw32kRsyXCO7Uw_nz5JC2IpB&ust=1588680258416000&source=images&cd=vfe&ved=2ahUKEwjmp_6klZrpAhVEU5oKHdCrDqkQr4kDegQIARBR" \t "_blank)

**To właśnie dzięki niej wykonujesz dynamiczne ruchy, możesz skakać i zrywać się z miejsca czy nagle zmieniać kierunek biegu i zatrzymywać się. Pozwala ona na błyskawiczne zwroty w ruchu, dlatego jest bardzo ważna, niezależnie od tego, co trenujesz. Warto ją wyćwiczyć, gdyż ma znaczący wpływ nie tylko na jakość Twoich działań, ale również poprawia kondycję, wydolność i wytrzymałość twojego organizmu.**

Zadanie nr.2 Zapamiętaj:

**Kształtowanie siły eksplozywnej** jako specyficznego rodzaju siły wymaga wieloetapowego podejścia, w którym należałoby uwzględnić fazy rozwoju siły maksymalnej, wytrzymałości siłowej, a także konwersji siły w moc.

**Powinna ona być kształtowana główne w sportach, gdzie potrzeba wygenerować maksymalną siłę w ułamku sekundy.**

Jak kształtować tą siłę- przykładowe ćwiczenia:

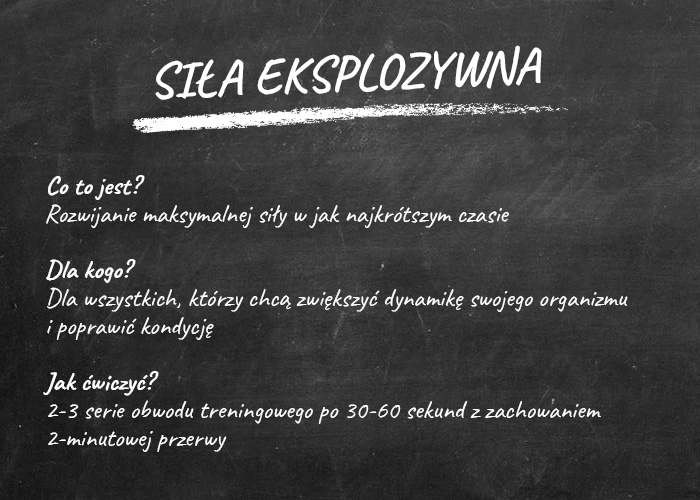
Ćwiczenia wykonujemy z dobra techniką i w szybkim tempie.

* Różnego rodzaju skipy- wykonane w wysokim tempie,
* Podskokami, wyskoki wykonywanymi obunóż, jednonóż np. w jednym miejscu,
* Wieloskoki,
* Wskoki na podwyższenie i zeskoki,
* Ćwiczenia z obciążeniem np. z piłką lekarską, z kettlebellami- wyrzuty, podrzuty, wymachy itp.

Temat: **Zwiększamy siłę eksplozywną /moc/.**

Zadania do wykonania:

Zadanie nr. 1 Zapamiętaj:



Zadanie nr. 2 Jeśli masz możliwość wykonaj wg. zaleceń powyżej (2-3 serie), 3-5 ćwiczeń kształtujących siłę eksplozywną (możesz skorzystać przykładowych ćwiczeń podanych w pierwszym temacie).