Skrypt: regeneracja

1.Plik – Regeneracja part 1

2. Zadania

**Dieta masaż krio**

**Trening w „tlenie”**

**Sen automasaż**

1. **Część druga – utrwalająca**

Lektor: Na ekranie zobaczycie treść artykułu z pewnej „zakręconej” gazety. Przeczytaj artykuł i zaznacz „P” – prawda, „F” – fałsz

…. Każdy kto uprawia sport, powinien trenować 7 dni w tygodniu, tak aby przyzwyczaić organizm do wysiłku P/F

Najlepiej po zakończonym treningu, przebrać się i zaraz po tym rozpocząć kolejny trening aby wykorzystać rozgrzane ciało P/F

Odpoczynek po treningu nie jest zbyt ważny, ważniejsze jest aby wypić 8 litrów wody, koniecznie ciepłej P/F

Jednym z lepszych sposobów na regenerację jest to aby dobrze się wyspać, bądź po treningu wejść do beczki z wodą i lodem, lub komory kriogenicznej, a potem skorzystać z masażu P/F

Odpowiedz na zadanie

Czyli podsumowując, dobry sen, połączony z odnowa biologiczną, to najlepszy sposób na regenerację.

3. Film – Regeneracja part 2