

ŠPORT 5.a in 5.b

6. teden (20. 4. do 17. 4. 2020)

VADBA:

1. Uvodni del:

OGREVANJE: Tek na mestu (2 minuti)

GIMNASTIČNE VAJE:

- zamahi z rokami gor/dol (10x)
- zamahi z rokami narazen/skupaj (10x)
- kroženje z boki (vsaka smer 10x)
- predkloni trupa (10x)
- odkloni trupa (vsaka smer 10x)
- zasuki trupa (vsaka smer 10x)
- zamahi z nogo naprej/nazaj (vsaka noga 10x)
- zamahi z nogo levo/desno (vsaka noga 10x)
- kroženje zapestja, gležnji (vsaka smer 10x)
- izpadni korak naprej (leva/desna noga)
- izpadni korak v stran (levo/desno)

2. Glavni del:

INTERVALNI TEK

- 10 minut intenzivne hoje
- 2 minute teka + 3 minuti hoje
- 3 minute teka + 2 minuti hoje
- 4 minute teka + 1 minuta hoje
- 5 minut hoje



Hitrost teka prilagodi svojim sposobnostim. To pomeni, da moraš teči tako hitro oz. počasi, da boš trening zdržal.

Intervalni tek je ena najboljših oblik treninga za izboljšanje lastne kondicije in fizične pripravljenosti.

3. Zaključni del:

RAZTEZNE VAJE:

