Pozdravljeni !

Danes se bomo še vedno ukvarjali s tekom in hojo.

Izvedli boste fartlek – to je kombinacija hoje in teka.

Primerno se oblecite, obujte superge in veselo na delo.

Začnite z 2 minutama hoje, sledi 2 minute teka.

Ustavite se in naredite 10 izpadnih korakov naprej in 10 izpadnih korakov vstran.

Nadaljujte z 4 minutami hoje in 4 minutami teka.

Ustavite se in naredite 10 predklonov, 10 zaklonov, 10 odklonov vstran.

Nadaljujte z 5 minutami hoje in 5 minutami teka.

Sledi hopsanje , križni koraki , skiping – vse po 50 m.

Za konec opravite še 5 minut počasnega teka.

Sledi še hoja – 5 minut.



OpisFartlek je metoda za povečanje vzdržljivosti pri teku. To vrsto vzdržljivostnega teka si je zamislil švedski trener Gösta Holmér leta 1930. Kmalu se je praksa fartleka iz Švedske razširila po vsem svetu. Ginter Hagg in drugi švedski tekači so fartlek uvedli v tekaško prakso.

Do prihodnjič na svidenje

Erika Trnovec