Drage učenke,

Danes je vreme takšno, da bi lahko izvedle vadbo zunaj. Ni prevroče, ravno tako pa vas ne bo zeblo, če boste aktivne. Vendar se morate strogo držati navodil glede obnašanja in varovanja pred korona virusom.

Začele boste s 5 min počasnim in enakomernim tekom.

Kompleks razteznih GV:

* 10x odkloni glave (D/L)
* 10x kroženje z rokami naprej, 10x nazaj,
* 10 odkloni trupa (D/L)
* 10 suki trupa (D/L) (stojimo razkoračno, sukamo samo trup, stopali ne primikamo)
* 10x predkloni,
* 2x10 zamahi v prednoženje (zamahi s stegnjeno nogo naprej)
* 10x izpadni korak (D/L)
* kroženje z zapestji in gležnji.

Primer fartleka : 3 min počasnega teka, tek s križnimi koraki, 1 min hoje, 1 min teka v tempu 300m, hoja 1 min, hopsanje ( vsja 100 m), 2min teka v tempu 600m, hoja, tek s poudarjenim odrivom( vsaj 100 m ), 1 min hoje, 2 x špint po 10 sek – vmes med tekoma malo počitka.

Takoj po vajah merjenje srčnega utripa 30 sekund ( rezultat pomnoži z 2x ) Srčni utrip meri na zapestju (ob palcu) ali na vratu.

Doma pa še vedno lahko naredite naslednje vaje za moč:

* + nizki skiping na mestu,
  + srednji skiping na mestu,
  + visoki skiping na mestu,
  + korakanje na mestu; dotik komolec-nasprotno koleno,
  + 10 počepov,
  + dvigovanje pet na mestu – zametavanje (»brcanje v zadnjico«),
  + 10 vojaških poskokov (opora ležno spredaj-čep-skok),

Veliko volje za vadbo vam želim in ostanite zdrave.