Dragi učenci,

Ker prihaja lepo vreme je zelo priporočljivo, da greste tudi ven. Vendar se morate strogo držati navodil glede obnašanja in varovanja pred korona virusom. Zunaj pa je priporočljiva hitrejša hoja, tek, različni poskoki iz atletske abecede. Lahko uporabite tudi fartlek. To je izmenjava teka, hoje, poskokov, atletske abecede. Po sposobnostih si lahko sami sestavite trening.

Tisti, ki še niste oddali seminarske naloge je to zdaj čas, da storite ( do 24.4. ). Na roko napisane seminarske ( dovolj je en list) poslikajte s telefonom in mi pošljite na moj mail : [marta.lenarcic@os-mk.si](mailto:marta.lenarcic@os-mk.si)

Primer : 2 min počasnega teka, 100m teka v tempu 300m, hoja 1 min, hopsanje, 2min teka v tempu 600m, hoja, tek s poudarjenim odrivom, 30 sek hoje, 2 x špint 60 m – vmes malo počitka, hoja.

Na spodnjem PDF-ju imate malo teorije o dinamičnih razteznih vajah in primer vaj po katerih se ogrejte.



Potem naredite obe tabati, ki ste jih imeli že prejšnja tedna. S tem, da zdaj poskušate naredit obe zaporedno. Lahko pa naredite to tudi 2 x dnevno.

<https://www.youtube.com/watch?v=Z4ziWoCuf5g>

<https://www.youtube.com/watch?v=PhVIFo6aAU8>

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

Po tej vadbi pa priporočam še par razteznih vaj po eno vajo za roke, telo in noge.

Veliko volje za vadbo vam želim in ostanite zdravi.