Dragi učenci,

Danes je še dovolj lepo vreme, da lahko izvedete vadbo zunaj. Vendar se morate strogo držati navodil glede obnašanja in varovanja pred korona virusom.

Začeli 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:

* + 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 zdravi.