Dragi učenci in učenke

Tudi danes bi še izvedli vadbo zunaj. Še vedno se pripravljamo za tek 6 minut. Vendar se morate strogo držati navodil glede obnašanja in varovanja pred korona virusom.

Začeli boste s 3 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 : 2 min počasnega teka,tek s križnimi koraki, 1 min hoje, 1 min teka v tempu 300m, hoja 1 min, hopsanje ( vsaj 50 m), 2min teka v tempu 600m, hoja, tek s poudarjenim odrivom( vsaj 50 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.

Veliko volje za vadbo vam želim in ostanite zdravi.