Dragi učenci in učenke

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

Začeli boste s 4 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.