Drage učenke,

ker je za danes res lepa napoved bi vam priporočala vadbo zunaj. Vendar se morate strogo držati navodil glede obnašanja in varovanja pred korona virusom. Pripravljati bi se morale za daljši tek. Poleg tega pa je zunaj 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.

Opravite 4 min počasnega enakomernega teka.

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.

 Zdaj pa opravite še fartlek

Primer fartleka: 2 min počasnega teka, hopsanje ( razdalja vsaj 100 m), hoja 1 min, 2min teka v tempu 600m, hoja, tek s poudarjenim odrivom ( razdalja 100 m ), 1 min hoje, križni koraki v teku ( razdalja 100 m ), 2 x špint po 10 sekund ( med obema šprintoma malo počitka ).

Takoj po fartleku 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 zdrave.