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.

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 koncu prilagam novo obliko vadbe ob glasbi. Ne rabite vsega delati naenkrat. Lahko si razdelite tekom dneva kakor vam najbolj odgovarja. Vendar je potrebno pred vsako vadbo malo ogrevanja.

Veliko volje za vadbo vam želim in ostanite zdravi.

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.
  + 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),

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

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

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