

VADBA NA PROSTEM - splošno za vsak dan

VSAK DAN SI IZBERI ENO AKTIVNOST NA PROSTEM !



Aktivnost: SPREHOD V NARAVI – HITRA HOJA (vsaj 45 minut)



Začni počasi, da se **ogreješ** in pripraviš telo na daljši čas hoje.

Hoja naj bo **kontinuirana** brez daljših postankov in prekinitev.

Uživaj zadostne količine tekočine, **pij** večkrat in v majhnih količinah.

Če na poti srečaš najboljšo prijateljico, njeno mamo, JI SAMO POMAHAJ OD DALEČ!!!

Aktivnost: TEK V NARAVI - FARTLEK (vsaj 30 minut)



Vadbo prični s **hojo**, ki ji bo sledil lahkoten **tek**.

Tečeš po razgibanem terenu z ovirami (kamenje, korenine, veje). Fartlek pomeni: igra hitrosti. Tečeš počasi, hitro, hodiš, šprintaš, skačeš, preskakuješ.

Če imate vrt okoli hiše, si lahko prirejeno progo za fartlek naredite kar sami. Po vadbi vedno naredi nekaj vaj za raztezanje mišic.

Vadi **sam-a** ali s sorojenci, starši, ne več kot 4 v skupini. **NE hodi na športna in otroška igrišča.**

Aktivnost: KOLESARJENJE, ROLANJE, SKIRO (vsaj 30 minut)



POJDI NA SVEŽI ZRAK V VSAKEM VREMENU!

Kolesarite vsaj 45 minut. Pazite na varnost v prometu. Izbirajte neprometne ceste, poti, poljske kolovoze.

Vozite se sami, s sestro ali bratom, starši. **NE SKUPAJ Z DRUGIMI, KI NISO IZ TVOJEGA GOSPODINJSTVA.** Če na poti srečaš prijateljico ali prijatelja, naredi ovinek in ji pomahaj od daleč.

Obvezna oprema:
tehnično brezhibno kolo,
rolerji in čelada!



SVOJE DNEVNE AKTIVNOSTI BELEŽI V SVOJ ŠPORTNI DNEVNIK.



TELOVADBA ZA DOBRO JUTRO IN DOBER

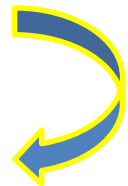
30 sek. – tek na mestu	10 x – odklon telesa + počep	30 sek. – poskoki (zvezda)
30 sek. - počep + skok	30 sek. – plezalec	30 sek. – »trebušnjaki«
OBVEZNO NAREDI: →	RAZTEZNE VAJE →	PO SVOJI IZBIRI!!!

DAN!



TVOJ DNEVNI IZZIV:

PLANK ali DESKA!



30 sek. P. – iztegnjene roke	30 sek. P. – na komolcih	30 + 30 sek. P. – dvig noge L, D
30 + 30 sek. P. – bočno L, D	60 sek. P. – iztegnjene roke	60 sek. P. – komolci
OBVEZNO NAREDI: →	RAZTEZNE VAJE →	PO SVOJI IZBIRI!!!

SVOJE DNEVNE AKTIVNOSTI BELEŽI V SVOJ ŠPORTNI DNEVNIK.

