

FARTLEK Z VKLJUČITVIJO HITROSTNEGA TRENINGA 2.del

To je vzdržljivostna vadba v naravnem okolju (n.pr. gozd ali poljska pot), pri čemer sam izbiraš intenzivnost glede na svoje sposobnosti in okoliščine (strmina, vrsta terena, vreme, podlaga...). Gre za nekakšen koktejl teka, hoje, gimnastičnih vaj, poskokov in tudi šprinta. Skupaj z ogrevanjem naj trening traja približno eno šolsko uro. Vendar priporočam bolj pogosto vadbo kot je v šoli - torej 3x ali 4x na teden.

POZOR ! Glede na trenutno stanje nujno upoštevaj naslednja navodila :

- 1.) Najprej se posvetuj s starši. Če ti ne dovolijo vadbe zunaj svojega doma, razumi njihovo skrb in nadaljuj z vadbo v domačem prostoru. Če si že opravil najmanj 5 treningov po postajah, znova izmeri svojo skrajno zmogljivost (rezultat bo zanesljivo boljši kot prvič) in znova deli to vrednost z 2. Potem delaj nove serije s polovičnim številom zmogljivosti.
- 2.) Pri odhodu iz stanovanja nujno upoštevaj vse trenutno določene varnostno higienske predpise.
- 3.) Na vadbo se odpravi sam. Takih navodil ponavadi ne dajem, a v teh razmerah ne gre drugače. Če kogarkoli srečaš, drži predpisano razdaljo. Za vsak slučaj (n.pr. zaradi poškodbe) imej pri sebi telefon.
- 4.) V nobenem primeru ne hodi na igrišče ali drugo javno površino.
- 5.) Pred odhodom uporabi sprej proti klopm.

Potek vadbe : začni z lahkotnim tekom ali hitro hojo v hrib (3 - 5 minut). Naredi sklop gimnastičnih vaj po vzoru vaj za notranjo vadbo. Ponovi elemente atletske abecede : to so vaje ODRIVA in koordinacije (hopsanje, tek s poudarjenim odzivom, atletske poskoki po eni nogi), zato naj število ponovitev ne bo veliko (10 - 15), toda odziv naj bo najvišji možni.

Glavni del (najmanj 20 minut) : tek po relativno ravnem terenu ali hitra hoja v hrib. Tek in hoja se lahko izmenjujeta - odvisno od strmine in zadihanosti. Utrip naj po možnosti ne preseže 130 na minuto. Pri hoji ali teku navzdol bodi pozoren na nevarnosti, zlasti na neraven ali drseč teren. Za konec, ko se telo že umiri (ko utrip pade na začetno stanje), naredi statične raztezne vaje (strtching).

Datumi : 4.5.: 8.a, 8.b, 7.b, 6.b

5.5.: 7.a, 6.a, 6.b

6.5.: 6.b, 6.a, 9.a, 9.b

7.5.: 7.a, 9.a, 9.b

8.5.: 6.a, 7.b, 8.a, 8.b

DOPOLNILO : Od zdaj naprej beleži svojo razdaljo - velja tudi prehojena. Pri vsakem datumu napiši tudi kraj štarta in zaključka vadbe. Brez skrbi - ni za oceno, je pa dober vpogled v posamično in skupno aktivnost (kilometre bomo seštevali) v težkih razmerah.

Če si prejšnji teden pozabil zapisati pretečeno (in prehojeno) razdaljo, zapiši zdaj.

Če imaš možnost, na sredini glavnega dela opravi še hitrostni trening : najbolj primerna je gozdna steza navkreber, toda brez kamenja, korenin in vejevja. Najprej počakaš, da se pulz umiri na začetni utrip po ogrevanju. Na lasten znak opraviš poln šprint na razdalji 20 - 40m. V hoji se vrni na štart, ponovno počakaj na umiritev pulza in ponovi šprint. Celoten postopek ponovi še enkrat. Potem nadaljaj s fartlekom.