

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

19.5.: 7.a, 6.a, 6.b

20.5.: 6.b, 6.a, 9.a, 9.b

21.5.: 7.a, 9.a, 9.b

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

MOŽNOST IZBIRE : Glede na vremenske pogoje si izberi eno od štirih možnosti.

1. Tek in hoja v naravi tako kot do zdaj - postopno podaljšuj razdaljo. Vmes si vzemi čas za hitrostni trening.
2. Vaje za moč v domačem stanovanju tako kot do zdaj - ne pozabi beležiti napredka pri posamezni vaji.
3. Trening na atletski stezi v popoldanskem času (dopoldne bodo tam otroci iz vrtca in razredne stopnje). Na igrišče oziroma atletsko stezo pojdi samo s predhodnim dovoljenjem staršev in doslednim upoštevanjem zdravstveno varnostnih predpisov, ki so objavljeni na oglasni deski na igrišču. Priporočam intervalni trening 3x400m v tekmovalnem tempu za tek na 600m. Po vsakih 400m je hoja do umiritve utripa. Ogrevanje naj bo tako kot pri fartleku - ne pozabi na elemente atletske abecede.
4. Spretnost z žogo. Izberi si svoj najljubši ekipni šport in vadi v okolju, kjer ne ogrožaš sebe, drugih in materialnih dobrin. Nekaj primerov : nogomet na travniku (ne v garaži), košarka na dvorišču (ne v kuhinji), odbojka na mivki (ne v dnevni sobi) itd. Glede šolskega igrišča glej navodila iz 3.točke. Veliko užitka in uspehov !