



**PLAN VADBE ZA IZBIRNI PREDMET ODBOJKA – 1X TEDENSKO**

**TEDEN: 19.10. – 23.10.2020**

1. del v naravi

Fartlek je oblika tekaške vadbe za razvoj splošne kondicijske priprave, pri čemer se izmenjujejo naloge teka, vaj za moč in ostalih naravnih oblik gibanja. Izvaja se lahko kjerkoli v naravi.

Zgradba vadbene enote:

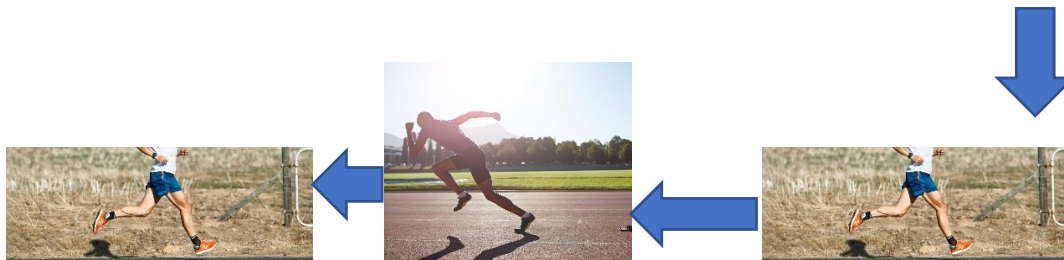


Počasen tek 5 minut

Sklece 1 min

Počepi 1min

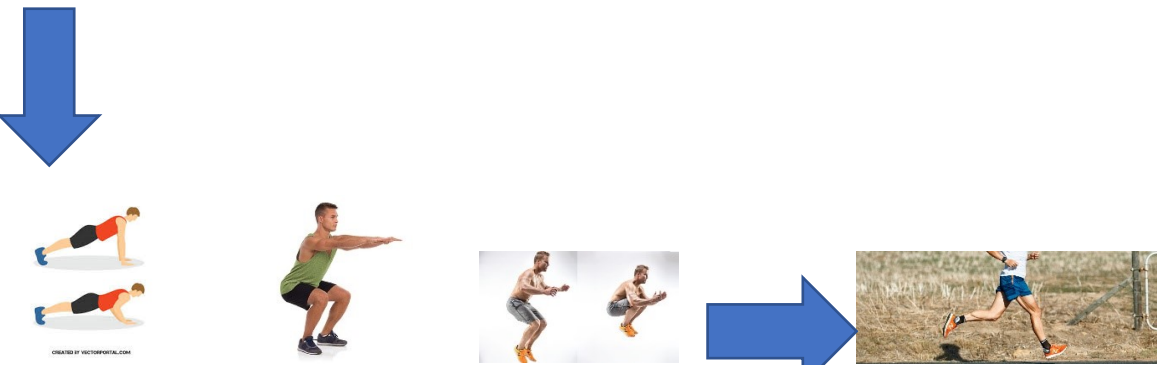
Poskoki 1 min



Počasen tek 5 min

Kratki šprinti 10x10 metrov

Počasen tek 5 min



Sklece 1 min

Počepi 1min

Poskoki 1 min

Počasen tek 5 minut



2. del doma (če imate možnost oziroma če imate odbojgarsko žogo)

PONOVITEV ODBOJEV IN ELEMENTOV:

- 20X ZGORNJI ODBOJ
- 20X SPODNJI ODBOJ
- SKOK V BLOK NA MESTU: 2X10X
- PRISUNSKI KORAKI V LEVO IN DESNO STRAN – ROKE PRIRPAVLJENE ZA SPODNJI ODBOJ: 3X5X L+D STRAN