



**PLAN VADBE ZA IZBIRNI PREDMET ŠP – 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:

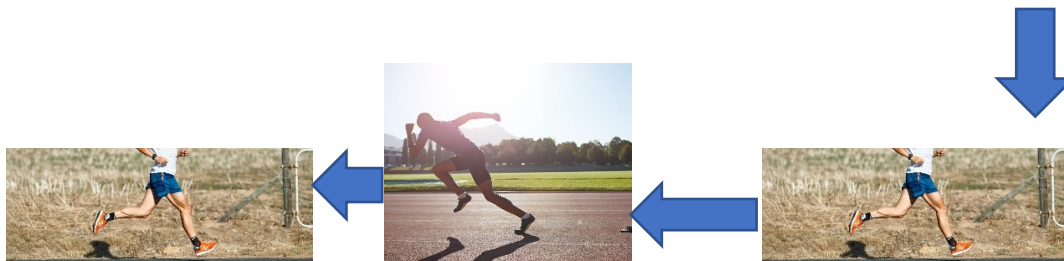


Počasen tek 4 minut

Skelece 25 sec

Počepi 35 sec

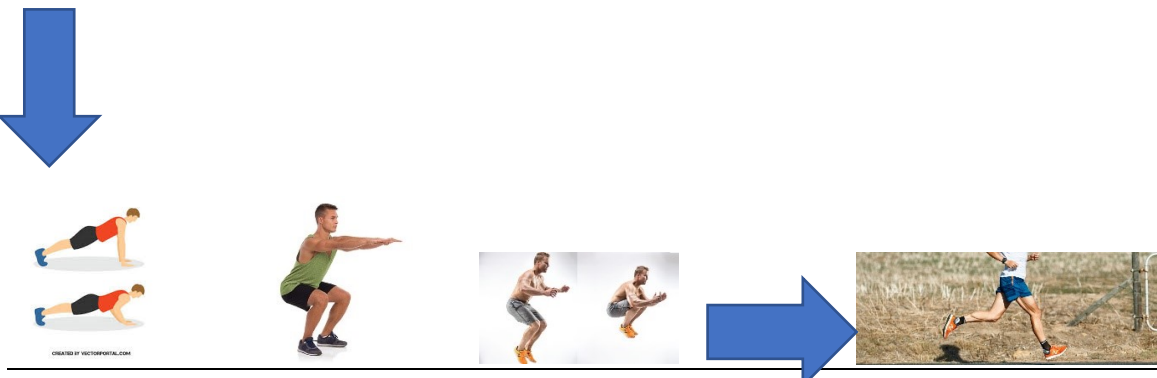
Poskoki 20 sec



Počasen tek 4 min

Kratki šprinti 6x10 metrov

Počasen tek 4 min

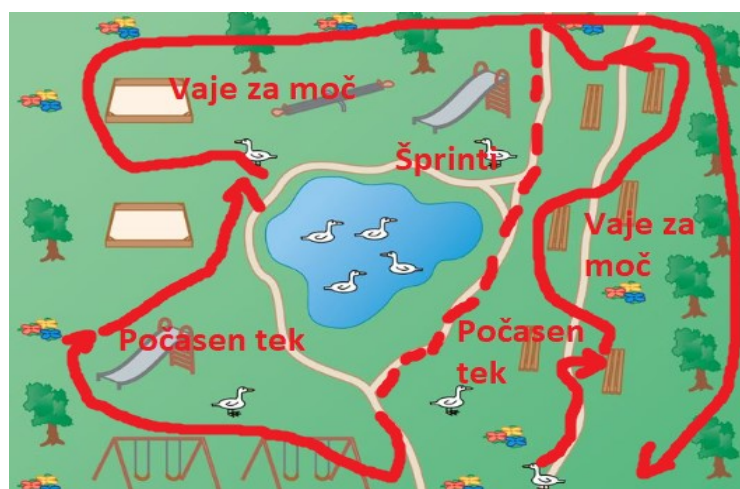


Skelece 25 sec

Počepi 35 sec

Poskoki 20 sec

Počasen tek 4 minut





2. del doma RAZTEZNE VAJE ZA CELO TELO

- OPIS VAJ: TAKO KOT DELAMO V ŠOLI - 10 MIN CELOTNO TELO