



PLAN VADBE ZA IZBIRNI PREDMET ŠP – 1X TEDENSKO

TEDEN: 9. 11. – 13. 11. 2020

1. TEK IN VAJE ZA MOČ

Vaje lahko izvajate na dvorišču ali v naravi na neki stranski cesti ali na travi ali igrišču.

OGREVANJE (10 MINUT)

Za ogrevanje izvedemo 6 minutni rahel tek na dvorišču v krogu ali na neko mesto kjer boste izvajali spodnje vaje. Po petih minutah naredite kratke statične gimnastične vaje: kroženje rok, kroženje v boku, odkloni in predkloni, izpadni korak naprej in vstran.

GLAVNI DEL (20 MINUT)

Izmenjavanje hitrejšega teka in počasnejšega teka. Hitrejši tek naj bo hitrejši kot pri ogrevanju, počasnejši tek naj bo v takem tempu kot v ogrevanju, primeren da se nadihamo. Pred počasnejšim tekom izvedemo vajo za moč in nato takoj nadaljujemo s počasnejšim tekom. Izvedemo 5 serij v zaporedju kot je navedeno spodaj, brez premora (počitek je v obliki počasnejšega teka).



1. **2 minuti HITREJŠI TEK**
1. **20X POČEPI → 1 minuta LAHKOTEN TEK ZA POČITEK**
2. **2 minuti HITREJŠI TEK**
2. **20 POSKOKOV Z VISOKO DVIGNJENIMI KOLENI → 1 minuta LAHKOTEN TEK ZA POČITEK**
3. **2 minuti HITREJŠI TEK**
3. **20x ZAPIRANJE KNJIGE → 1 minuta POČASNEJŠI TEK**
4. **2 minuti HITREŠI TEK**
4. **10X SKLECE → 1 minuta POČASNEJŠI TEK**
5. **20X VOJAŠKI POSKOKI (skok stegnjeno in nato v položaj za skleco) - 4 minuti LAHKOTEN TEK.**



2. RAZTEZNE VAJE ZA CELO TELO – 10 minut

Naredite vaje iz slike in dodajte še svoje vaje iz lastne domišljije. Vsako raztezno vajo izvajajte 15 sekund in nato zamenjajte vajo ali stran izvajanja (če razteguješ levo roko, nato raztegni še desno).

