



PLAN VADBE ZA IZBIRNI PREDMET ŠSP - 1X TEDENSKO

TEDEN: 23. 11. – 27. 11. 2020

1. INTERVALNI TRENING

Vaje lahko izvajate v sobi ali zunaj na zraku. Potrebujete štoparico (zadosti je tista na telefonu) in športno opremo.

OGREVANJE (5 MINUT)

Za ogrevanje imate:

- 1 minuto teka na mestu
- 1 minuta poskokov naprej - nazaj in levo – desno
- 1 minuta bočno gibanje levo – desno
- 2 minuti statično ogrevanje na mestu, poljubno.

GLAVNI DEL (20 MINUT):

Imamo 4 sklope vaj. Vsako vajo izvajate minuto in nato sledi druga vaja ali to kar piše v spodnjih navodilih.

- 1) Gibanje po vseh štirih naprej – nazaj _____ 1 minuta
20 počepov
Gibanje po vseh štirih levo – desno _____ 1 minuta
20 poskokov – kolena dvignemo čim višje

- 2) Gibanje v opori zadaj (MIZICA) – boki so visoko – gibamo naprej – nazaj _____ 1 minuta
20 izpadnih korakov z levo nogo
Gibanje v opori zadaj (MIZICA) – boki visoko – gibamo levo – desno _____ 1 minuta
20 izpadnih korakov z desno nogo

- 3) Poskok in položaj za skleco – naredimo skok z rokami stegnjeno gor in nato se
spustimo v položaj za skleco _____ 1 minuta
20 trebušnjakov
Poskoki po levi nogi in poskoki po desni nogi _____ 1 minuta
20 hrbtnih zgibov

- 4) Visoki skiping na mestu – kolena brcajo visoko _____ 1 minuta
Vaja »CLIMBER« - poglej na posnetku izvedbo
(<https://www.youtube.com/watch?v=zT-9L3CEcmk>) _____ 1 minuta
Zametavanje na mestu – s peto se brcamo v zadnjico, roke delajo ob telesu
(<https://www.youtube.com/watch?v=KtddDkWe66E>) _____ 1 minuta
Vaja »CLIMBER« - poglej na posnetku izvedbo
(<https://www.youtube.com/watch?v=zT-9L3CEcmk>) _____ 1 minuta



2. RAZTEZNE VAJE – 10 minut

Ta teden je na vrsti gibljivost in z njo povezane raztezne vaje. Vsako vajo zadržite 20 sekund in nato menjate vajo ali zamenjate stran izvajanja vaje (primer: raztegujem levo nogo, nato raztegujem desno nogo).

Vaje so na spodnjem posnetku:

<https://www.youtube.com/watch?v=nMJkoLNjStc>

