

Fartlek

Je metoda za razvoj in ohranjanje vzdržljivosti. Lahko se ga prilagodi na različne načine. Vanj se lahko vključijo različna sredstva vadbe, ne samo tek in tekaške vaje. Spominja na obhodno vadbo, le da se ta dogaja v naravnem okolju oziroma v odprtem prostoru. Pot si izberemo sami. Zaradi različne vsebine, ki vpliva na intenzivnost in obseg vadbe, je fartlek univerzalno sredstvo za razvoj celostne tekaške pripravljenosti. Je ena od najbolj priljubljenih in splošno uporabnih metod za razvoj vzdržljivosti. Priljubljen je v atletskem treningu.

Vadbo izvedete v naravi, na poljski ali gozdni poti, ali na kateri drugi primerni naravni površini. Oblecite se vremenu primerno.

Ogrevanje:

- lahkoten tek 5',
- kompleks gimnastičnih vaj iz priloge sklopa gimnastičnih vaj, 5'.

Po ogrevanju opravite opisan fartlek (lahko si kreirate tudi svojega):

FARTLEK

- pospešena hoja s podaljšanim korakom (2 min),
- lahkoten tek - (3 min),
- hoja (1 min),
- 2x (nizki skiping 20 m, visoki skiping 20 m),
- vmes hoja (1 min in nato druga ponovitev),
- lahkoten tek (3 min),
- hoja (1 min),
- 2x (jogging poskoki 20 m, hopsanje 20 m, tek s poudarjenim odzivom 20 m),
- vmes hoja (1 min in nato druga ponovitev)
- lahkoten tek (3 min),
- hoja (1 min),
- stopnjevanja 3 x 50 m. Med stopnjevanji je 50 m hoje z dihanjem,
- lahkotni tek (3 min).

Po opravljenem fartleku naredite še 3' hoje za umiritev dihanja in sprostite roke in noge.

PRILOGA - SKLOP GIMNASTIČNIH VAJ

VAJE ZA GIBLJIVOST

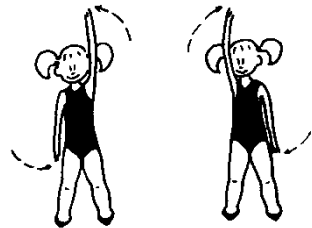
Vaje za roke in ramenski obroč



Kroženje z rameni naprej in nazaj



Bočni krogi naprej in nazaj

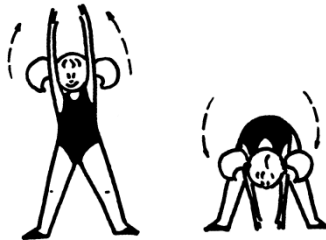


Zamahi rok gor in dol izmenično

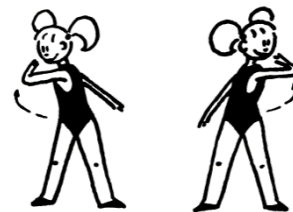
Vaje za trup



Odkloni v levo in desno

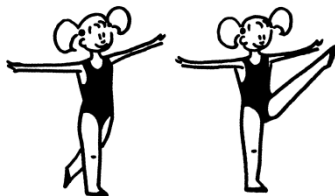


Predkloni



Zasukovi v levo in desno

Vaje za kolčni sklep in noge



Zamahi nog



Potiskanje bokov navzdol v izpadu noge naprej



Potiskanje bokov navzdol v izpadu noge v stran

KREPILNE VAJE (MOČ)

Vaje za krepitev trebušnih mišic



Iz ležečega položaja z rokami v zaročenju, dvig nog in trupa v sedeč položaj, s pokrčenimi nogami



Vožnja kolesa (zaporedno kroženje z nogami v leži na hrbtu)

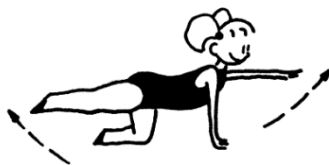


Iz leže na hrbtu dvig v sed z visokim prednoženjem («zapiranje knjige»)

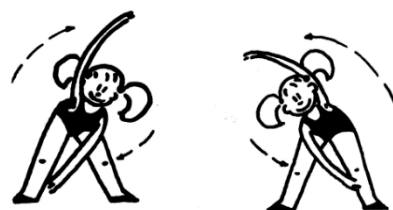
Vaje za krepitev hrbtnih mišic



Mali zaklon v leži na trebuhu
z dvigovanjem rok in nog



V opori kleče izmenično
dviganje nasprotno noge in
roke



Zasuki v predklonu

Vaje za krepitev rok



»Sklece« ali « sklece» na kolenih



Menjava položajev – iz čepa, z rokami na tleh, v opora leže na
rokah, nato nazaj v čep, z oporo na rokah in nato v skok

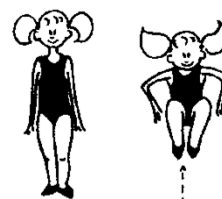
Vaje za krepitev nog (moč)



Skoki s sonožnim odrivom levo
in desno



Počepi



Skoki skrčeno