



**PLAN VADBE ZA IZBIRNI PREDMET NŠP 1 – 1X TEDENSKO**  
**TEDEN: 4. 1. – 8. 1. 2021**

**1. TRENING ZA MOČ IN TESTIRANJE**

Testiranje bomo ponovili izpred treh tednov. Tako bomo videli ali smo se kaj izboljšali ali poslabšali. Da dobimo rezultate, ki jih lahko primerjamo moramo ponoviti testiranje po enakem vrstnem redu, kot pri prvem (ogrevanje in glavi del morata biti enaka).

Trening lahko izvajate v sobi ali zunaj. Ne potrebujete veliko prostora, potrebujete pa štoparico za merjenje časa.

**OGREVANJE (5 – 10 minut)**

1 minuta – Tek na mest z zametavanjem pet do zadnjice

1 minuta – Poskoki na mestu naprej nazaj in levo desno, po levi in desni nogi

1 minuta – Gibanje po vseh štirih naprej nazaj in levo desno

1 minuta – Gibanje v položaju mizica

5 minut - Po vseh vajah se še statično raztegnemo oz. izvedemo statične gimnastične vaje.



**GLAVNI DEL IN TESTIRANJE**

Za izvajanje vaj potrebujemo zadosti prostora, vendar je dovolj že v naši sobi. Vsako vajo izvajamo 30 s in štejemo število ponovitev, ki nam jih uspe narediti. Ko izvedemo vsako vajo trikrat po 30 sekund si izmerimo utrip. Vaje lahko izvedete tako da vsako serijo naredite vse vaje ali vsako vajo posebej izvedete v treh serijah in nato naredite naslednjo vajo. Utrip si izmerite, če znate oz. lahko prosite starše za pomoč. Sliko razpredelnice lahko (po lastni presoji) pošljete učitelju v vpogled preko elektronske pošte.

VAJA	1. SERIJA	2. SERIJA	3. SERIJA	KONČNI UTRIP
POČEPI				
TREBUŠNJAKI				
POSKOKI S KOLENI DO PRSI				
SKLECE				
STOPANJE NA KLOP IZMENIČNO Z LEVO IN DESNO NOGO				
Skupno število ponovitev v seriji				



## 2. RAZTEZNE VAJE

Naredite vaje iz slike in dodajte še svoje vaje iz lastne domišljije. Vsako raztezno vajo izvajajte 20 sekund in nato zamenjajte vajo ali stran izvajanja.

