



PLAN VADBE ZA IZBIRNI PREDMET NŠP 1 – 1X TEDENSKO
TEDEN: 18. 1. – 22. 1. 2021



1. TRENING MOČI IN VZDRŽLJIVOSTI

Trening izvedete enkrat v dnevu ko imate na urniku izbirni predmet. Vaje izvajate eno za drugo po principu 40 – 20. 40 sekund izvajamo vajo in temu sledi počitek 20 sekund. Vsak sklop ponovimo **dvakrat**. Odmor med serijami traja 2 minuti.

1) SKLOP

GIBANJE PO VSEH ŠTIRIH NAPREJ IN NAZAJ
IZPADNI KORAKI NAPREJ
TREBUŠNJAKI



2 MINUTI ODMORA

2) SKLOP

SONOŽNI POSKOKI NA MESTU
BOČNO GIBANJE LEVO – DESNO
POČEPI



2 MINUTI ODMORA

3) SKLOP

JUMPING JACK NA MESTU
PLEZALEC NA MESTU (<https://www.youtube.com/watch?v=LDAQHYDwu0>)
SKLECE NA KOLENIH

Pomembno je da izvedete vse vaje pravilno in zdržite do izteka čas. Tako krepimo mišice in hkrati skrbimo za našo vzdržljivost.

2. GIBALNI IZIVI

Drugi del so ponovno gibalni izzivi, vendar drugačni kot predhodni teden. Oglejte si posnetek in poskušajte ponoviti vajo na posnetku. K izvajanju povabite tudi svoje bližnje in tekmuje kdo prvi opravi izziv.

- 1) »KOŠARKA« <https://www.youtube.com/watch?v=NXz0YUe1eCc>
- 2) »LETEČI MEDVEDKI« <https://www.youtube.com/watch?v=gsSViMdIUuQ>