



PLAN VADBE ZA IZBIRNI PREDMET ŠSP - 1X TEDENSKO

TEDEN: 9.2. – 12. 2. 2021

1. TRENING ZA MOČ IN VZDRŽLJIVOST

Trening je sestavljen iz vaje za moč in za vzdržljivost. Vaji sta v paru in se izvajata druga za drugo. Vsako vajo izvajamo 45 sekund, sledi 15 sekund počitka in nato izvedemo drugo vajo. Med pari vaj je 1 minuta počitka. Pred začetkom se ogrejte z gimnastičnimi vajami v obsegu 5 minut.

1.	IZPADNI KORAK Z LEVO IN DESNO NOGO 45 SEKUND	15 SEKUND POČITKA	GIBANJE PO VSEH ŠTIRIH NAPREJ NAZAJ NA RAZDALJI TREH METROV 45 SEKUND	15 SEKUND POČITKA	VSAK PAR VAJ IZVEDETE TRIKRAT	
1 MINUTA POČITKA						
2.	OPORA SPREDAJ NA KOMOLCIH https://www.youtube.com/watch?v=pvljsG5Svck 45 SEKUND	15 SEKUND POČITKA	»PLEZALEC« https://www.youtube.com/watch?v=nmwgirgXLYM 45 SEKUND	15 SEKUND POČITKA		
1 MINUTA POČITKA						
3.	ZGIBI NA KLOPI https://www.youtube.com/watch?v=dl8opV0A0Y 45 SEKUND	15 SEKUND POČITKA	»SKOKI SKUPAJ NARAZEN Z ZAMAHI ROK« https://www.youtube.com/watch?v=nGaXj3kkmrU 45 SEKUND	15 SEKUND POČITKA		
1 MINUTA POČITKA						
4.	POČEPI S POSKOKOM https://www.youtube.com/watch?v=YGGq0AE5Uyc 45 SEKUND	15 SEKUND POČITKA	VISOKI SKIPING NA MESTU 45 SEKUND	15 SEKUND POČITKA		

2. GIBALNI IZIVI

Drugi del so gibalni izzivi. Oglejte si posnetek in poskušajte ponoviti vajo na posnetku. K izvajanju povabite tudi svoje bližnje in tekmuje kdo opravi več ponovitev v določenem času.

1) »ČEZ IN SPODAJ«

<https://www.youtube.com/watch?v=1Qu0Q4-Fui4&list=PLnAr4nBMTV8tMCDS2M4c4zpGnbAhxvX4R&index=7>

