



## PLAN VADBE ZA IZBIRNI PREDMET NŠP 1 – 1X TEDENSKO

TEDEN: 15. 2. – 19. 2. 2021

### 1. TESTIRANJE MOČI IN VZDRŽLJIVOSTI

V tem tednu je na vrsti izziv in hkrati testiranje vaše moči, ter vzdržljivosti. Na voljo imate šestkrat po 5 minut v dnevu. Teh pet minut imate na voljo enkrat na uro, tako da ne morete večkrat v uri opravljati izziv. Vse ponovite 6-krat v dnevu, torej v šestih različnih urah. Testirali bomo sklece, počepe in trebušnjake. Vaje izvajate poljubno, kar vam odgovarja. Torej v tem času petih minut naredite največ ponovitev kar ste sposobni oz. dokler se ne utrudite. Primer: delate trebušnjake in se utrudite, vendar utrudijo se samo trebušne mišice, to pomeni, da lahko delate počepe in med tem počivajo trebušne mišice, ko se utrudijo mišice nog, sledijo sklece in tako naprej. Seveda sami razporedite vrstni red. Štejete ponovitve in jih vpišite v tabelo. Na koncu seštejte vse ponovitve in primerjajte med seboj.

	5 minut	5 minut	5 minut	5 minut	5 minut	5 minut	SKUPAJ
<b>SKLECE</b>							
<b>TREBUŠNJAKI</b>							
<b>POČEPI</b>							
SKUPAJ							

### 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) »OPICE«

<https://www.youtube.com/watch?v=WzyAadafGIM&list=PLnAr4nBMTV8tMCDS2M4c4zpGnbAhxvX4R&index=9>

