



PLAN VADBE ZA IZBIRNI PREDMET ŠSP – 1X TEDENSKO

TEDEN: 1.4. – 2. 4. 2021

1. del v naravi

Fartlek je oblika tekaške vadbe za razvoj splošne kondicijske priprave, pri čemer se izmenjujejo naloge teka, vaj za moč in ostalih naravnih oblik gibanja. Izvaja se lahko kjerkoli v naravi.

Zgradba vadbene enote:

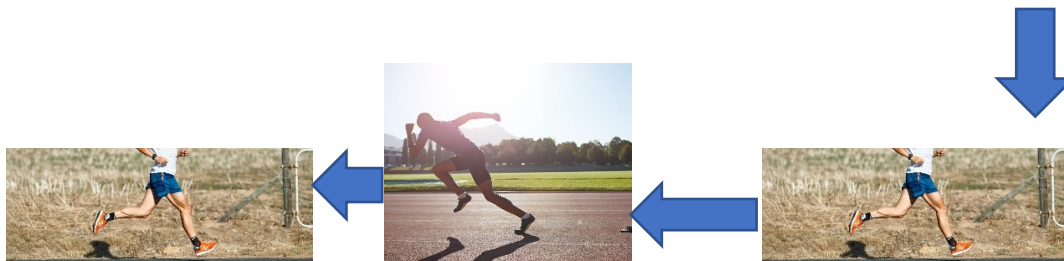


Počasen tek 4 minut

Sklece 25 sec

Počepi 35 sec

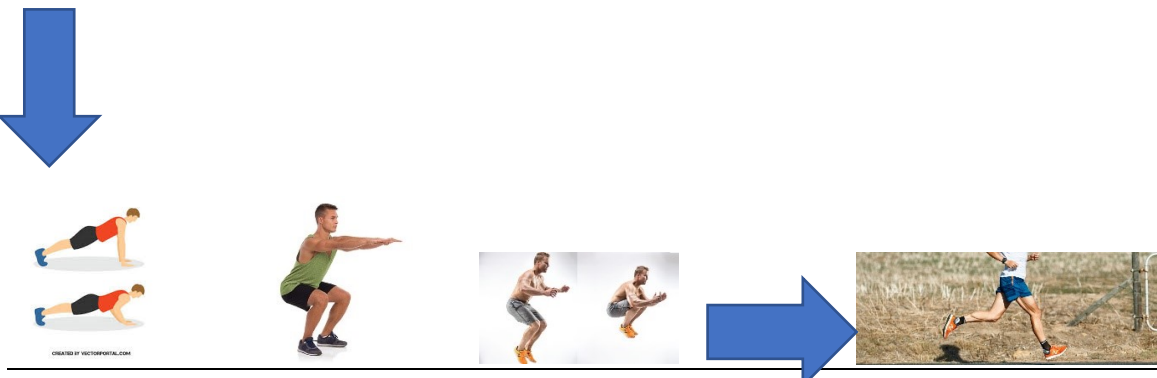
Poskoki 20 sec



Počasen tek 4 min

Kratki šprinti 6x10 metrov

Počasen tek 4 min

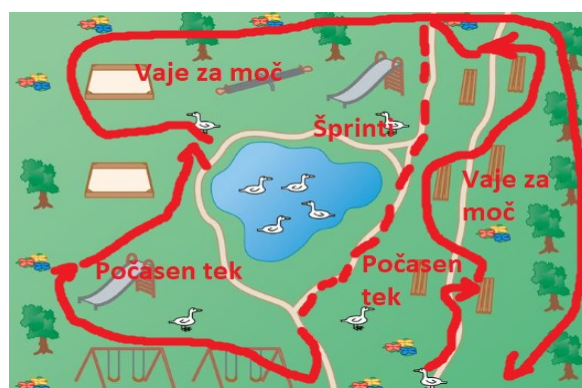


Sklece 25 sec

Počepi 35 sec

Poskoki 20 sec

Počasen tek 4 minut



Za konec naredi še raztezne vaje za celotno telo v obsegu 10 minut!