



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

TEDEN: 6. 4. – 9. 4. 2021

### 1. TEK IN VAJE ZA MOČ

Vaje lahko izvajate na dvorišču ali v naravi na neki stranski cesti ali na travi ali igrišču.

OGREVANJE (10 MINUT)

Za ogrevanje izvedemo 6 minutni rahel tek na dvorišču v krogu ali na neko mesto kjer boste izvajali spodnje vaje. Po petih minutah naredite kratke statične gimnastične vaje: kroženje rok, kroženje v boku, odkloni in predkloni, izpadni korak naprej in vstran.

GLAVNI DEL (20 MINUT)

Izmenjavanje hitrejšega teka in počasnejšega teka. Hitrejši tek naj bo hitrejši kot pri ogrevanju, počasnejši tek naj bo v takem tempu kot v ogrevanju, primeren da se nadihamo. Pred počasnejšim tekom izvedemo vajo za moč in nato takoj nadaljujemo s počasnejšim tekom. Izvedemo 5 serij v zaporedju kot je navedeno spodaj, brez premora (počitek je v obliki počasnejšega teka).



1. 2 minuti **HITREJŠI TEK**
1. 20X POČEPI → 1 minuta LAHKOTEN TEK ZA POČITEK
2. 2 minuti **HITREJŠI TEK**
2. 20 POSKOKOV Z VISOKO DVIGNJENIMI KOLENI → 1 minuta LAHKOTEN TEK ZA POČITEK
3. 2 minuti **HITREJŠI TEK**
3. 20x ZAPIRANJE KNJIGE → 1 minuta POČASNEJŠI TEK
4. 2 minuti **HITREŠI TEK**
4. 10X SKLECE → 1 minuta POČASNEJŠI TEK
5. 20X VOJAŠKI POSKOKI (skok stegnjeno in nato v položaj za skleco) - 4 minuti LAHKOTEN TEK.

RAZTEZANJE (10 MINUT)

Raztezanje za celotno telo. Vsako vajo zadrži 20 sekund in nato zamenjaj stran izvajanja ali vajo. Večkrat vadi predklon, da se pripraviš na športno vzgojni karton. Vaje poznate, zato le veselo na delo!