

OSNOVNA TELESNA PRIPRAVA - OTP

- Vaje izvajaj 3x tedensko.
- 2x namesto pouka športa in enkrat za svoje zdravje.
- **Pred vadbo se dobro ogrej!**
- Sam izberi način kako se ogreješ; npr. z vajami, ki jih poznaš že iz šole.
- Ne pozabi na raztezne vaje in pitje vode.

POMEMBNO: VAJE IZVAJAJ PRAVILNO in POČASI, DA SE NE POŠKODUJEŠ!

OGREVANJE: opravi sam/-a			
RAZTEZNE VAJE: opravi sam/-a			
IZMERI SRČNI UTRIP PRED VADBO			
GLAVNI DEL	NIŽJI NIVO	SREDNJI NIVO	VIŠJI NIVO
1. VOJAŠKA VAJA	6 ponovitev	8 ponovitev	10 ponovitev
	POČITEK: 30 s		
2. POČEP	10 ponovitev	15 ponovitev	20 ponovitev
	POČITEK: 30 s		
3. SKLECA	6 ponovitev	8 ponovitev	10 ponovitev
	POČITEK: 30 s		
4. DESKA V OPORI NA DLANEH	15 s	20 s	30 s
	POČITEK: 30 s		
5. DESKA V OPORI BOČNO na levi	10 s	15 s	20 s
	POČITEK: 30 s		
6. DESKA V OPORI BOČNO na desni	10 s	15 s	20 s
	POČITEK: 30 s		
7. MIZICA	15 s	20 s	30 s
 NAREDI 3 SERIJE 	POČITEK med serijami: 30 s		
IZMERI SRČNI UTRIP PO VADBI			
VADBO VPIŠI V »GIBALNI DNEVNIK«			