



PREDMET: ŠPO

RAZRED: 7.a

TEMA: RAZVOJ VZDRŽLJIVOSTI

DATUM: pon. 11. – pet. 15. 5. 2020

Dragi učenci!

Nadaljujemo s treningi vzdržljivosti. Zelo smo veseli vaših poročil, vidi se, da razumete, kako različna intenzivnost vadbe vpliva na vašo zmogljivost.

Marsikdo med vami je že preskočil skupino (tekaški **začetnik**, **rekreativec** ali **športnik**), upam, da se bo tudi tokrat opogumil še kdo in poskusil v naprednejši skupini. Tudi tokrat so navodila za cel teden, zato da si lahko razporedite svoj čas, kot je potrebno.

V tem tednu bomo **povečali intenzivnost in skrajšali razdalje**. Tecite pri **zmerni do težji intenzivnosti (70-80%)** - glej tabela 2. Tokrat vam svetujemo naslednji trening, glede na izbrano skupino (tabela 1):

ZAČETNIK	REKREATIVEC	ŠPORTNIK
Tek 1 min - večja intenziv.	Tek 2 min - večja intenziv.	Tek 3 min - večja intenziv.
Hoja 1 min	Hoja 1 min	Hoja 1 min
Ponoviš 10 x	Ponoviš 7 x	Ponoviš 6 x

Trening naredite **vsaj dvakrat v tem tednu, še bolje bo trikrat**. Tokrat ni potrebno obvezno pošiljati dokazov, vseeno pa bomo veseli kakšne povratne informacije.

Ne pozabite na ogrevanje pred tekom, na primerno obleko in obutev ter zadostno pitje tekočine.

Želimo vam veliko užitkov pri gibanju, naj bo koristno in zabavno hkrati!



(info: mitja.vidovich@gmail.com in FB messenger)

Vaša učiteljca Mitja in Maja

Tabela 2: Učinek tekaške vadbe glede na jakost napora

