

Dragi moji učenci!



Po številnih spretnostnih izzivih, vadbah v stanovanju, ob hiši ali gozdu, se bomo ta teden lotili **vzdržljivostnega teka**. Tokrat dobivate ena navodila za naslednji dve uri. Ker smo med sabo zelo različni, boste najprej sami določili, v katero skupino spadate, glede na vaše trenutno stanje. Ste tekaški **začetnik**, **rekreativec** ali **športnik**.

Za vsako od teh skupin imamo pripravljen različni trening (tabela 1):

ZAČETNIK	REKREATIVEC	ŠPORTNIK
Tek 1 min	Tek 4 min	Tek 9 min
Hoja 2 min	Hoja 1 min	Hoja 1 min
Ponoviš 10 x	Ponoviš 6 x	Ponoviš 3x

Tecite v območju **lahkega do zmernega telesnega napora** oz. v aerobnem območju.

V katerem območju napora treniramo, nam določa **odstotek intenzivnosti od maksimalnega srčnega utripa** (maksimalni srčni utrip lahko ocenite s formulo: 220 minus vaša starost).

Primer: Če ste stari 12 let, je vaš maksimalni srčni utrip 220 minus 12, torej približno 208 udarcev na minuto. 80 odstotkov od 208 je 166 udarcev na minuto. Torej ne presegajte srčnega utripa več kot 166 udarcev na minuto.

60 odstotkov od 208 je 125, kar pomeni, da poskušajmo teči vsaj s tako visokim srčnim utripom. **Najbolje je torej teči s srčnim utripom nekje vmes med 125-166 udarcev/minuto.**

Zato priporočam, da si srčni utrip izmerite po vsaki seriji (kako se meri, smo se že naučili)... S pomočjo tabele 2 lahko tudi ugotovite, kakšen učinek ima določena vadba glede na jakost napora.

Tabela 2: Učinek tekaške vadbe glede na jakost napora



Trening boste naredili vsaj dvakrat v tem tednu, lahko pa trikrat, če želite. Ob koncu tedna bom izbrala dva učenca iz razreda, ki bosta poročala o svojem treningu (v katero skupino sta se določila, koliko sta pretekla, s kakšnim naporom in kakšni so učinki vadbe glede na napor).

Uživajte v vadbi!

Vaša učiteljica Maja