

## Dragi moji učenci!

Kot kaže, bomo na daljavo delali do konca šolskega leta. Prav zaradi veliko časa, preživetega za računalnikom, je pomembno tudi gibanje. Zato nadaljujemo, kjer smo ostali, pri vzdržljivostnem teku.

Želim si, da ur športa na daljavo ne doživljate le kot dolžnost, ki jo morate »obkljukati«, temveč kot protiutež vsem ostalim predmetom, pri katerih večinoma sedite. Da torej v gibanju poskušate čimbolj uživati in se naučite poslušati svoje telo. Telo vam bo vedno povedalo svoj odgovor, če boste le prisluhnili... 😊



Tokrat dobivate ena navodila za naslednje tri ure, zato da si lahko razporedite svoj čas, kot je potrebno. Nazadnje ste glede na vašo pripravljenost (tekaški začetnik, rekreativec ali športnik) naredili tekaški trening. Tudi tokrat si izberite enako skupino, morda pa boste kmalu napredovali v višjo skupino.

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 aerobnem območju, torej v območju lahkega do zmernega telesnega napora.

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



Ob koncu tedna bom izbrala dva učenca iz razreda, ki bosta poročala o svojem tedenskem 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

P.s.: Nekateri mi še morate poslati rezultate rešenega športnega kviza. Prosim, pošljite mi jih do srede, 13.5.2020!