

Dragi učenci!

Nadaljujemo s treningi vzdržljivosti. Zelo sem vesela 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 svetujem naslednji trening, glede na izbrano skupino (tabela 1):

<b>ZAČETNIK</b>	<b>REKREATIVEC</b>	<b>ŠPORTNIK</b>
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. Vesela bom kakšne povratne informacije. Ne pozabite na ogrevanje pred tekom, na primerno obleko in obutev ter zadostno pitje tekočine.

Tabela 2: Učinek tekaške vadbe glede na jakost napora



Želim vam veliko užitkov pri gibanju!

Vaša učiteljica Maja