

Dragi moji učenci!

V tem tednu se bomo ločili na dva dela. Tisti, ki vam je tek pri srcu, boste nadaljevali s treningi vzdržljivosti. Tisti, ki potrebujete spremembo, je prav, da si izberete drugo aktivnost. Predlagam, da je aktivnost po vaši izbiri, mora pa ustrezati nekaterim kriterijem. Delate jo trikrat v tednu, trajati mora vsaj pol ure in biti mora dovolj intenzivna.

Predlogi: vadba plesne koreografije, vadba ob videu ali aplikaciji, igra nogometa, odbojke, košarke..., skoki s kolenico, badminton, namizni tenis, pohodništvo, kolesarjenje, rolanje...

Tekači pa tokrat dobite nekoliko težjo aktivnost (tekaški začetnik, rekreativec ali športnik). Intenzivnost teka bomo spet povečali (hitri tek – 80-90% maksimalnega napora) a hkrati tudi skrajšali čas/razdaljo. Tudi tokrat so navodila za cel teden, zato da si lahko razporedite svoj čas, kot je potrebno (tabela 1):

| <b>ZAČETNIK</b>                    | <b>REKREATIVEC</b>                 | <b>ŠPORTNIK</b>                |
|------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|
| Tek 20 sekund – večja intenzivnost | Tek 40 sekund – večja intenzivnost | Tek 1 min – večja intenzivnost |
| Hoja 1 min                         | Hoja 1 min                         | Hoja 1 min                     |
| Ponoviš 10 x                       | Ponoviš 8 x                        | Ponoviš 8 x                    |

Vesela bom kakšne povratne informacije v obliki fotografij, poročila... (ni pa obvezno). Ne pozabite na ogrevanje pred aktivnostmi, na primerno obleko in obutev ter zadostno pitje tekočine.

Pošiljam vam lep poznopomladni pozdrav!

Učiteljica Maja

Da se spomnite, vam pošiljam še tabelo 2: Učinek tekaške vadbe glede na jakost napora

