

Pozdravljeni, dragi učenci!

Danes bomo spet naredili aerobni oz. vzdržljivostni trening na prostem.

Začeli boste s 5 minutami lahkotnega teka. Nato naj sledi kompleks gimnastičnih vaj (enako kot v šoli ali pa vaje iz naslednje povezave <https://youtu.be/TPkUCjrbLY0>).

Potem sledi ponovitev vaj atletske abecede. Oglej si naslednji posnetek in opravi vse vaje <https://youtu.be/CQE5gOe8AYo>.

Poleg vaj atletske abecede imaš še nekaj drugih vaj, ki jih vedno lahko uporabiš za ogrevanje pred tekom.



Sledi še malo teka v naravi. Menjavaj tek in hojo v naslednjem ritmu: 8 minut lahkotnega teka, 5 minut lahkotne hoje, 6 minut lahkotnega teka, 5 minut lahkotne hoje, 4 minute lahkotnega teka, 5 minut lahkotne hoje.

Poslušaj svoje telo in temu prilagodi hitrost teka!

Na koncu naredi še nekaj razteznih vaj, da ne bo kakšnih nezaželenih bolečin v mišicah... 😊

Lep trening vam želiva!

Vaša učitelja, Dejan in Maja

P.s.: Še vedno sva zelo vesela slikic... (dejan.vilcnik@gmail.com, maja.tasner@guest.arnes.si)

