



PREDMET: ŠPO

RAZRED: 9.a

TEMA: RAZVOJ VZDRŽLJIVOSTI

DATUM: pon. 20. – pet. 24. 4. 2020



Kako naj tečem?

TEK



Dragi učenci!

Po številnih spretnostnih izzivih, vadbah v stanovanju, ob hiši ali gozdu, se bomo ta teden lotili **vzdržljivostnega teka**. Tokrat dobivate ena navodila za cel teden. 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 13 let, je vaš maksimalni srčni utrip 220 minus 13, torej približno 207 udarcev na minuto. 80 odstotkov od 207 je 165 udarcev na minuto. Torej ne presegajte srčnega utripa več kot 165 udarcev na minuto.

60 odstotkov od 207 je 125, kar pomeni, da poskušajmo teči vsaj s tako visokim srčnim utripom. **Najbolje je torej teči s srčnim utripom nekje vmes med 125-165 udarcev/minuto.**

Zato priporočamo, 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, še boljše bo trikrat**. Ob koncu tedna bomo izbrali 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).

Ne pozabite na ogrevanje pred tekom, na primerno obleko in obutev ter zadostno pitje tekočine.

Za morebitna pojasnila smo vam na voljo po e-pošti ali messengerju.

Želiva vam veliko užтков pri gibanju, naj bo koristno in zabavno hkrati!

Ostanite zdravi in fit!



Vaša učiteljica: Dejan in Maja

(info: dejan.vilcnik@gmail.com, maja.tasner@guest.arnes.si in FB messenger)