

Dragi devetošolci!

Kot kaže, je to vaš zadnji teden izobraževanja na daljavo. Midva se že veseliva, da vas bova naslednji teden videla »v živo«. Zaradi veliko časa, ki ste ga v zadnjih tednih preživeli za računalnikom, je pomembno tudi gibanje. Zato bomo ta teden malo tekli...



Tokrat dobivate ena navodila za naslednji dve uri, 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 13 let, je vaš maksimalni srčni utrip 220 minus 12, torej približno 207 udarcev na minuto. 80 odstotkov od 208 je 165 udarcev na minuto. Torej ne presegajte srčnega utripa več kot 165 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 125-165 udarcev/minuto.

Zato priporočava, 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



Uživajte v vadbi!

Vaša učiteljca Dejan in Maja

P.s.: Nekateri nama še morate poslati rezultate rešenega športnega kviza. Prosim, pošljite jih do srede, 20.5.2020!