

Dragi učenci!

Nadaljujemo s treningi vzdržljivosti.

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 svetujeva naslednji trening, glede na izbrano skupino (tabela 1):

ZAČETNIK	REKREATIVEC	ŠPORTNIK
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 bova 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



Želiva vam veliko užitkov pri gibanju!

Vaša učiteljica Mitja in Maja

P.s.: Nekateri še niste poslali rezultatov kviza. Prosiva, pošljite jih do srede, 20.5.2020!