



PREDMET: ŠPO

RAZRED: 9.b

TEMA: RAZVOJ VZDRŽLJIVOSTI

DATUM: pon. 4. – pet. 4. 5. 2020



Kako naj tečem?

TEK



Dragi učenci!

Upam, da ste preživeli čudovite prvomajske praznike, v cvetoči naravi, s svojimi najdražjimi in ste si malo odpočili od šole, ki je bila v zadnjih mesecih drugačna. Prav zaradi veliko časa, preživetega za računalnikom je pomembno tudi gibanje. Zato nadaljujemo, kjer smo ostali, pri **vzdržljivostnem teku**. Tudi tokrat so navodila za cel teden, 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 skupin imamo spet pripravljen različni trening (tabela 1):

ZAČETNIK	REKREATIVEC	ŠPORTNIK
Tek 2 min	Tek 5 min	Tek 10 min
Hoja 2 min	Hoja 1 min	Hoja 1 min
Ponoviš 6 x	Ponoviš 6 x	Ponoviš 3x

Tecite s podobno nizko intenzivnostjo kot zadnjič, torej v območju **lahkega do zmerne 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 14 let, je vaš maksimalni srčni utrip 220 minus 14, torej približno 206 udarcev na minuto. 80 odstotkov od 206 je 165 udarcev na minuto. Torej ne presegajte srčnega utripa več kot 165 udarcev na minuto.

60 odstotkov od 206 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

	NAPOR	UČINEK
Povečevanje Zmožljivosti	MAKSIMUM 90-100%	KORISTI: POVEČUJE IN RAZVIJATI ŠPORTNE SPOSOBNOSTI
	TEŽKO 80-90%	KORISTI: POVEČEVANJE MAKSIMALNE SPOSOBNOSTI
Izboljšanje Kondicije	ZMerno 70-80%	KORISTI: POVEČUJE AEROBNO SPOSOBNOST
	LAHKO 60-70%	KORISTI: IZBOLJŠUJE OSNOVNO ZMOGLJIVOST TER IZGOVREVANJE MAŠČOB
Izguba Odvečne Teže	ZELO LAHKO 50-60%	KORISTI: POMAGA PRI REGENERACIJI

Trening naredite **vsaj dvakrat v tem tednu, še bolje bo trikrat**. Ob koncu tedna, **do 10. 5., pošljite kratko poročilo** (katero skupino ste izbrali, kateri dan ste koliko pretekli, s kakšnim naporom in kakšni so učinki vadbe glede na napor – pomagajte si s tabelo 2) na e-pošto ali messenger. **Poročilo je obvezno, saj moramo imeti nek dokaz o vašem delu, da vam lahko vpišemo oceno vašega udejstvovanja pri ŠPO.**

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

Želim vam veliko užitkov pri gibanju, naj bo koristno in zabavno hkrati!

Ostanite zdravi in fit!



Vaša učitelj Mitja

(info: mitja.vidovich@gmail.com in FB messenger)