



PREDMET: ŠPO

RAZRED: 9.b

TEMA: RAZVOJ VZDRŽLJIVOSTI

DATUM: pon. 11. – pet. 15. 5. 2020

**Dragi učenci!**

Nadaljujemo s treningi vzdržljivosti. Zelo sem vesel vaših poročil, vidi se, da razumete, kako različna intenzivnost vadbe vpliva na vašo zmogljivost.

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 svetujem 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**. Tokrat ni potrebno obvezno pošiljati dokazov, vseeno pa bom vesel kakšne povratne informacije.

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!**



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

Vaš učitelj Mitja

Tabela 2: Učinek tekaške vadbe glede na jakost napora

