



# FARTLEK




**FARTLEK** je metoda vzdržljivostne vadbe, pri kateri se menjavajo različne hitrosti teka in dodajajo druge športne vsebine.

**Vsak opravi nalogo po svojih najboljših sposobnostih.** Bolj sposobni naredite več ponovitev, hitreje ali bolj intenzivno. Na koncu treninga je za vse učinek podoben, saj štejejo minute opravljene vadbe.

Kombinirajte spodnje naloge, ki pa se jih seveda ni potrebno držati kot pribito. Namen vadbe je, da trenirate po navdihu in pri tem uživate.

Slušalke in dobra glasba, pa ne pozabite na kakšno fotografijo, iz katere je razvidno, da ste v akciji!

POTEK VADBE			
ogrevanje	<b>lahkoten tek</b> za ogrevanje - 2 minuti	dinamične raztezne <b>gimnastične vaje</b> za splošno ogrevanje - 3 minute (to znamo – od glave do pete)	<b>atletska abeceda</b> (vaša najljubša) - nizki skiping, visoki skiping, pete nazaj, hopsanje, jogging poskoki, striženje – vsako vajo 1 x 20 metrov
glavni del	<b>teci (2-5 min)</b> in opravi prvo vajo za moč, ki jo vidiš na slikah, vsako vajo 2 seriji po 10 – 20 ponovitev		
			
	<b>celoten cikel ponovi 4x</b> , vsakič z drugo vajo za moč		
umirjanje	na koncu naredi še lahkoten iztek 2 minuti in raztezanje		

Pripravili: Tatjana Martinc, Marko Dreu in Nace Pruš

**MIGAJTE, DA NE BOSTE POSTALI** →

