

SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA, 26. 1. 2021

OGREVANJE
UVODNI DEL: hoja 5 min, lahkoten tek 5 min GIMNASTIČNE VAJE: - Kroženje z rokami 10x naprej in 10x nazaj - Zamahi z rokami v odročanje v L in D 10x - Odkloni trupa v L in D stran 10x - Kroženje z boki 10x v vsako smer - Predklon v stoji razkoračno, prijem za gležnje 10s - Predklon, zaklon 10x - Izpadni korak naprej (drži z vsako nogo 10s) - Izpadni korak vstran (drži z vsako nogo 10s) - Zamah z nogo v prednoženje z L in D nogo 10x. KREPILNE VAJE: - počepi 20X, sklece 12X, hrbtna skleca 12x, dviganje trupa (trebušnjaki) 20x.
GLAVNI DEL
INTERVALNI TEKI
Intervalni teki – hitrost teka prilagodimo svojim sposobnostim, tečemo tako hitro oz. počasi, da bomo lahko zdržali 5 ponovitev. Izmed sledečih primerov si izberi (3 min. hoje + 2 min. teka) x 5 (2 min. hoje + 3 min. teka) x 5 (1 min. hoje + 4 min. teka) x 5 (1 min. hoje + 5 min. teka) x 5 Ob koncu narediš še raztezno vajo predklon in prijem za prste na nogi, stopalo postaviš na peto. L noga 15 s, in D noga 15 s. Za vadbo izberi primerno podlago (lahko je makadamska pot ali gozdna pot brez ovir). Za merjenje časa uporabi ročno uro ali telefon.. Glede na to, da je zunaj sneg, lahko tekalni del poskušate opraviti na snegu. Bo še malo težje. PRI IZBIRNEM PREDMETU PA ZOPET AKTIVNOSTI NA SNEGU, GLEDE NA TO, DA VAS JE ZIMA ZOPET OBDARILA.