

# Priprava na tek v domačem okolju



S teki na daljše razdalje razvijamo vztrajnost in vzdržljivost. VZTRAJNOST kot človeška lastnost in VZDRŽLJIVOST kot motorična sposobnost si delita skupne elemente, povezane z odpornostjo, doslednostjo, mentalno trdnostjo in zasledovanjem ciljev. Obe lastnosti se dopolnjujeta, saj posamezniki, ki vztrajajo pri svojih prizadevanjih, bolj verjetno razvijajo fizično in mentalno vzdržljivost, ki ju potrebujejo za odlične rezultate v športu, premagovanje ovir in doseganje ciljev v različnih vidikih življenja.

	DATUM	PRETEČENA RAZDALJA	TRAJANJE	NAPREDEK
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				

V zgornjo tabelo vpiši, na kateri dan si pretekel/-a poljubno dolžino in v kolikšnem času. Dejavnost teka mora trajati vsaj 20min, lahko manj, v kolikor pretečeš 2km. V preglednici viden napredek (večja razdalja pretečena v krajšem času), pomeni, da si pri svoji dejavnosti uspešen/-na in bo to upoštevano tudi pri tvoji oceni.

