

# Peta naloga

srčni utrip pri vadbi vzdržljivosti

1. Zapiši svoj srčni utrip:

- v mirovanju \_\_\_\_\_
- ob lahki intenzivnosti \_\_\_\_\_
- ob zmerni intenzivnosti \_\_\_\_\_
- ob visoki intenzivnosti \_\_\_\_\_

2. Za vsako izmerjeno vrednost izračunaj odstotek maksimalnega srčnega utripa

= (izmerjeni utrip  $\times$  100)  $\div$  vaš maksimalni srčni utrip

- v mirovanju \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_
- ob lahki intenzivnosti \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_
- ob zmerni intenzivnosti \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_
- ob visoki intenzivnosti \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_

3. Za vsako zgoraj izmerjeno vrednost zraven pripiši območje vadbe:

- do 70% = nizka intenzivnost
- 70-80% = aerobno območje
- 80-90% = anaerobni prag
- nad 90% = visoka intenzivnost

4. Opiši, kako se je tvoj srčni utrip spreminjal med vajami?

5. Zakaj imajo nekateri sošolci drugačne rezultate?

6. Kako bi lahko te podatke uporabili pri športni vzgoji ali na treningu?

7. Sestavi 40-minutni načrt vadbe, ki naj vključuje:

- 5 minut ogrevanja (nizka intenzivnost)
- 30 minut glavne vadbe (menjavanje zmerne in visoke intenzivnosti)
- 5 minut ohlajanja (nizka intenzivnost)

Pri vsaki aktivnosti zapiši, katero vajo boš izvajala, koliko časa in v katerem območju srčnega utripa boš vadila.