ŠPORT ZA SPROSTITEV

FARTLEK…

…kaj za vraga je to za ena zadeva? To je eden izmed lažjih načinov za učenje vzdržljivostnega teka. »Zaresen« odgovor pa najdeš na <https://sl.wikipedia.org/wiki/Fartlek>.

Najprej poglej kratek video: <https://youtu.be/k3--juSZLvo>.

Organiziraš 20 minut vadbe fartleka o vzoru iz video posnetka.

Navodila za vadbo

1. začni z minuto teka,
2. naredi 5 vaj atletske abecede na razdalji približno 30 metrov,
3. deset minut teka v naravi:

tečeš z različno hitrostjo, prilagodi hitrost terenu in počutju;

po približno dveh minutah teka, narediš vaje za moč nog;

nadaljuješ s tekom dve minuti;

narediš vaje za moč rok;

dve minuti teka;

vaje za stabilizacijo oziroma moč trupa;

dve minuti teka;

5 kratkih šprintov na razdalji približno 30 metrov;

dve minuti teka.

Vmesne vaje izberi sam, pomagaj si z internetom, veliko posnetkov je na strani YouTube, tudi z iskalnikom Google si lahko pomagaš. Vaje izvajaj z lastnim telesom ali z majhnimi bremeni.

Teči tako hitro, da ne boš čutil slabosti ali težjih bolečin. V primeru, če se slabost ali bolečine pojavijo, najprej zmanjšaj hitrost teka. Če s tem ukrepom ne boš uspešen, se ustaviš in narediš vmesne vaje. Ko bolečine minejo, nadaljuj s tekom.

1. raztezne vaje – naredili smo jih prejšnjo uro.

Vadbo spremljaj z aplikacijo in shrani v telefon.

Vadbo bo dodatno olajšala družba. Poskusi prepričati še nekoga, da se ti pridruži. Ne pozabi na tekočino in varnost pri vadbi.

Želim ti dobro in uspešno vadbo.

Učitelj Aleš

