Draga dekleta izbirnega predmeta ŠZS,

Prejšnji teden ste se preizkusile s FARTLEKOM, v tem tednu pa izvedite eno od spodaj navedenih tekaških vadb po vašem izboru, glede na vašo trenutno kondicijo. Spodaj so opisani trije primeri tekaške vadbe. Ogrevanje in zaključni del je pri vseh enak, v glavnem delu pa lahko izbirate med tremi različicami .

UVODNI DEL - OGREVANJE:

Odtecite lahkotno 1 min ,naredite osnovne gimnastične vaje in nekaj vaj atletske abecede.

GLAVNI DEL:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| MANJ FIZIČNO PRIPRAVLJENE | SREDNJE FIZIČNO  PRIPRAVLJENE | DOBRO FIZIČNO PRIPRAVLJENE |
| Pogovorni tek 3 min  Hoja 1 minuta | Pogovorni tek 10 min | Neprekinjen tek 20 min |
| Hiter tek 1 min  Hoja 2 min | Hitra hoja 10 min | Hoja 1 min |
| Pogovorni tek 2 min  Hoja 1 min | Lahkoten tek 1 min | Lahkoten tek 1 min |
| Lahkoten tek 1 min |  |  |

**Pogovorni tek** - pomeni, da je to tek s hitrostjo pri kateri lahko še vedno normalno govorimo.

**Hiter tek** – pomeni, da je to tek s hitrostjo kot bi tekli en krog v šoli

**Neprekinjen tek** – pomeni tek brez vmesne hoje ali postankov.

ZAKLJUČNI DEL:

Raztezne vaje za glavne mišične skupine – raztegnite predvsem noge

Zaploskajte si za dobro opravljeno delo!

LP, učiteljica Romana