Pozdravljeni učenci in učenke.

Pritekli smo v 4. teden našega »športanja« na daljavo.

V tem tednu so 3 ure športa še vedno namenjene splošni kondicijski pripravi, natančneje krepilnim vajam, ki jim sledite na spodaj priloženi sliki (SPINNER VADBA).

Vaje izvajaj po vrsti, v smeri urinega kazalca, po principu obhodne vadbe.

1. **SERIJA**

. Vaja (izvajaš 30 sekund, 30 sekund počivaš)

. Vaja (izvajaš 30 sekund in 30 sekund počivaš)

. ……in tako do 7 vaje.

2. **SERIJA**

. Vaja (izvajaš 40 sekund, 20 sekund počivaš)

. Vaja (izvajaš 40 sekund in 20 sekund počivaš)

. ……in tako do 7 vaje.

3. **SERIJA**

Čas vadbe in počitka v tretji seriji si lahko prilagodiš lastnim zmogljivostim (30s/30s ali 50s/10s)

Vse tri serije ti bodo vzele približno 20 do 25 minut časa. Pred in po vadbi si izmeri srčni utrip. Srčni utrip si izmeri tudi po izvedeni vsaki seriji vaj.

Pri merjenju ti lahko omagajo starši, brat, sestra, ... Lahko vadite tudi skupaj.

V dnevnik športa zapiši koliko serij ti je uspelo opraviti in kakšen je bil tvoj srčni utrip. Za lažji zapis prilagam spodnjo razpredelnico.

Pred pričetkom vadbe, ne pozabi na lahkotni tek na mestu, ki ga izvajaš ob spremljanju glasbe po lastnem izboru in na kompleks gimnastičnih vaj za ogrevanje.

Ko končaš z vadbo, si spočij, dobro raztegni mišice, ki si jih uporabljal in popij kozarec vode. Za dober razteg si lahko pomagaš z razteznimi vajami iz prejšnjega tedna. Še vedno pa priporočava vsaj polurni pohod v naravi z vašo družino.

SPINNER VADBA

Zavrti SPINNER (ali vrtavko) in vsako vajo delaj 30 sekund.

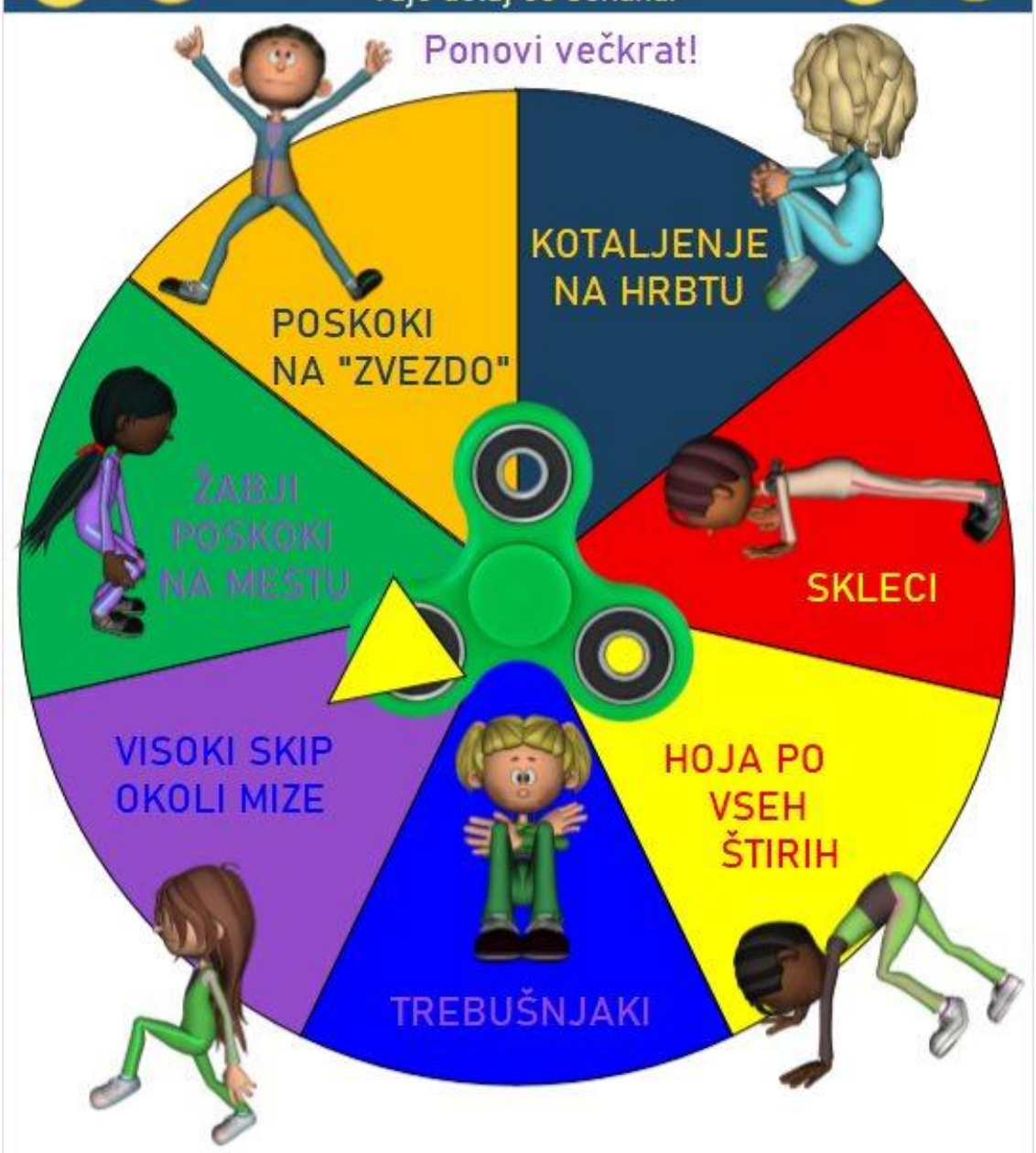

TABELA ZA SPREMLJANJE OBHODNE VADBE

1. SERIJA	IZVAJANJE POSAMEZNE VAJE	SRČNI UTRI PRED IN PO IZVEDENI SERIJI	2. SERIJA	IZVAJANJE POSAMEZNE VAJE	SRČNI UTRIP PRED IN PO IZVEDBI SERIJE	3 . SERIJA	IZVAJANJE POSAMEZNE VAJE	SRČNI UTRIP PRED IN PO IZVEDBI SERIJE	KAKO MI JE ŠLO 👍 ☺ 😐 ☹ 💣
VAJA 1	30/30		VAJA 1	40/20		VAJA 1	PO ZMOGLJIVOSTI POSAMEZNIKA		
VAJA 2			VAJA 2			VAJA 2			
VAJA 3			VAJA 3			VAJA 3			
VAJA 4			VAJA 4			VAJA 4			
VAJA 5			VAJA 5			VAJA 5			
VAJA 6			VAJA 6			VAJA 6			
VAJA 7			VAJA 7			VAJA 7			

Čestitam opravili ste odličen trening ☺.

Za tiste, ki želite več

Še vedno priporočam vsaj polurni pohod v naravi z vašo družino.

Po končani obvezni vadbi ali kadarkoli med tednom lahko opravite sklop vaj iz joge, ki jih najdete na spodnji povezavi.

https://www.youtube.com/watch?v=8oGR5xucItI

Lep pozdrav in ostanite zdravi!

Vaš učitelj športa Sebastjan