



Pozdravljeni učenci in učenke v našem 4. tednu »športanja« na daljavo

V tem tednu sta 2 uri športa namenjeni krepilnim vajam. Na spodnjih povezavah:

- **za dekleta** <https://www.youtube.com/watch?v=UBMk30rjy0o>
- **za fante** <https://www.youtube.com/watch?v=leGrTqW5lek>

je celostna vadba za krepitev, ki traja cca. 20min. Iz posnetka si **izberi 10 vaj za moč** (3 za noge, 2 za roke, 2 za trebuh, 2 za hrbet, 1 za zadnjico), ki so ti najbolj všeč. Vsako vajo poimenuj po svoje in jo vpiši v svoj dnevnik športnih aktivnosti. V dnevnik tudi napiši, krepitvi katere mišice je vaja namenjena. Preveri tudi svoj srčni utrip pred in po vadbi. Če vam bo lažje vama prilagava razpredelnico (spodaj).

Vsako vajo od 10, ki si jo izbral, naredi po principu obhodne vadbe:

1. **vaja** (izvajaš jo 40sek, 20sek počitka)
2. **vaja** (izvajaš jo 40sek, 20sek počitka)
- .
- .
10. **vaja** (izvajaš jo 40sek, 20sek počitka)

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

Tvoj trening krepitve nog, rok in trupa ponoviš **2x zapored** (trajanje skupaj cca. 20min).

Preden začneš, ne pozabi na kompleks gimnastičnih vaj za ogrevanje. Poskušaj se čim bolj potruditi, da bo imela vadba tudi učinek.

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.

Za sprostitev po končani vadbi vama posredujeva še nekaj zanimivega na povezavi:

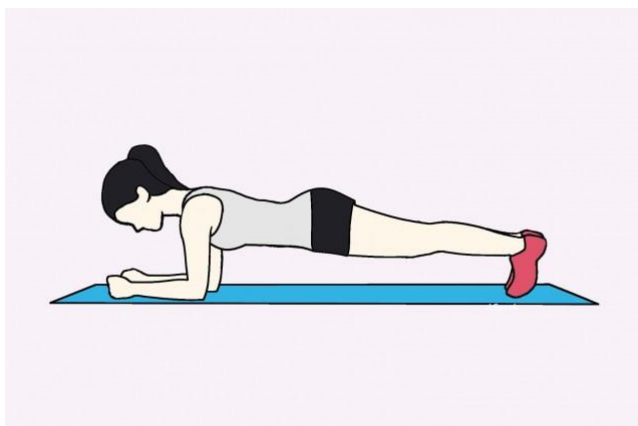
Velika diagonala - <https://www.youtube.com/watch?v=9sQIXLPigCY>

Noj - <https://www.youtube.com/watch?v=u43HCwyCVIo>

Uživajte ob vadbi in ostanite zdravi!

Vaša učiteljica športa

RAZPREDELNICA KREPILNIH VAJ



Število vaj	Ime vaje	Za katero mišico?	Srčni utrip pred in po vadbi
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			