

Razred: 9.r. -dečki

Tema: Atletika- Tek na 60 m

Datum: 31.3.2020 - torek

Učitelj: Fijavž Sašo

Naredite ogrevanje z atletske abecedo (možna izvedba tudi na mestu):

<https://www.youtube.com/watch?v=3-tv-Hy7SXC>

Raztezanje opravite sledeč posnetku spodaj:

<https://www.youtube.com/watch?v=AxoVOxbQGqk>

Izmerite si približno 60m nekje v naravi in izvedite intervalni trening. To pomeni, da boste na 60 metrov tekli 6 krat zapored, (90-95% intenzivnosti – torej skoraj na vso moč). Med vsakim tekom boste imeli 4 minute odmora. V tem času se raztegnete, se izdihate in se pripravite na tek na 60m.

Štart izvedite z nizkim štartom, kjer poznamo tri povelja (na mesta, pozor, zdaj). Bodite pozorni na to, da boste tek ponavljali res na 4 minute. Ne pozabite na vodo, ki jo tudi lahko vmes nekaj malega popijete (pripravite si platenko v naprej, sicer nebo dovolj časa, da bi pravočasno štartali).

Razred: 9.r. -dečki

Tema: Atletika – vzdržljivostni tek

Datum: 3.4. 2020 - petek

Učitelj: Fijavž Sašo

Za ogrevanje naredite atletske abecedo in pa dve minuti počasnega teka. Naredite stretching celega telesa in se pripravite na vzdržljivostni tek v naravi. Opravite ga v 12 minutah teka, neprekinjenega, brez hoje, seveda tudi brez hitrega teka. Skušajte izvesti skupaj z enim od staršev, bratom ali sestrom.

Seveda se pred vsako vadbo malo ogrejte in razgibajte, prav tako po končani vadbi naredite stretching.

V kolikor vam vreme nebo omogočalo teka v naravi, si prezračite sobo in izvedite tabato:

<https://www.youtube.com/watch?v=DMHKglZHZqM>

Čim več se gibajte, saj s tem krepite imunski sistem. Izogibajte se vadbi v skupini, kateri niso vaši družinski člani. Ostajajte doma.