

# ŠPO, 22., 23. 4. 2020

V prejšnjem tednu ste pridno vadili nizki štart in šprint. Pridobili ste na hitrem odzivu, eksplozivni moči in krepili mišice nog.

V tem tednu bomo nadaljevali z **vadbo vzdržljivostnega teka**. V telovadnici ste lahko pretekli kar nekaj krogov neprekinjeno. Tudi v teku po Rakah ste že izboljšali svoje rezultate. Sedaj bomo v naravi ponovili:

## **1.VISOKI ŠTART**

Na povelje "**Pozor**" stopiš z odzivno nogo za štartno črto.

Druga noga je zadaj, pripravljena na prvi korak. Če je tvoja odzivna noga leva, desno ramo in roko potisni naprej v rahel zasuk.

Teža telesa je na prednji nogi. V tem položaju, ki traja kratek čas, pazno čakaj na povelje "**Zdaj**". – **TOKRAT SI KAR SAM LAHKO DAŠ POVELJE**

## **2.TEK V NARAVI - FARTLEK**

Vadbo prični s **hojo**, ki ji bo sledil lahkoten **tek**.

Tečeš po razgibanem terenu z ovirami (kamenje, korenine, veje).

**FARTLEK** pomeni: igra hitrosti. Nekaj časa tečeš počasi, nekaj časa tečeš hitro, nekaj časa hodiš, šprintaš, skačeš, preskakuješ. Aktivnost izvajaj vsaj 30 minut.

Če imate vrt okoli hiše, si lahko prirejeno progo za fartlek naredite kar sami.

Po vadbi vedno naredi nekaj vaj za raztezanje mišic.



### **Nasveti za uspešno vadbo vzdržljivostnega teka:**

- pri vadbi vzdržljivostnega teka bodi potrpežljiv, nič se ne doseže na hitro;
- teci tako hitro da se še lahko pogovarjaš (pogovorni tempo);
- dihanje naj bo umirjeno, globoko in v ritmu teka, (vdih — skozi nos, izdih skozi usta);
- čas teka povečuj postopno, vsak teden do 5 minut;
- za vadbo izberi primerno okolje (gozd, polje, travnik).

**PRIJETNO IN USPEŠNO VADBO TI ŽELIM**