

Današnja vadba bo potekala zunaj. Odpravi se proti gozdu ali po poljskih poteh. Asfaltne površine niso primerne.

Doma si na listek napiši 8 vaj, listek daj v žep.

Ogrevanje: 5 min HOJE + 3 min TEKA + GIMNASTIČNE VAJE

Glavni del: 8-krat 1 min HITRI TEK z vmesnimi vajami

Zaključni del: HOJA + RAZTEZNE VAJE

Preden se odpraviš od doma, spij 1 – 2 dl vode.

OGREVANJE: 5 min hitre hoje (odpraviš se proti gozdu / polju), nato tečeš počasi 3 min. Sledijo gimnastične vaje nekje v senci (začni pri glavi, zaključi pri nogah).

GLAVNI DEL:

Vadba bo sestavljena iz **8 X 1 min hitrega teka** (ne šprint! Ne polžji tek!). Med minutnimi teki narediš posamezne **vaje** (ki jih imaš zapisane na listku).

Tečeš 1 min, sledi 1. vaja, potem spet minuta teka, sledi 2. vaja in na ta način nadaljuješ do 8. vaje.

VAJE:

1. 10-krat PRESKOČIŠ OVIRO (podrto drevo, višji kamen, stor, ...)
2. Poišči 2 večja kamna in ju 30 sekund drži v IZTEGNJENIH ROKAH ODROČENO.
3. 10-krat POČEPNI (stopala so v širini bokov, obrnjena naprej; kolena ostanejo nad stopali).

4. OBJAMI DREVO, globoko dihaj (naj traja 1 minuto).

Če greš po isti poti nazaj domov, se obrni in nadaljuj v smeri doma.

5. 3-krat hodiš po podrtem drevesu (veji) in loviš ravnotežje. Če podrtega drevesa ni, si zamisli ravno črto in hodi po njej tako, kot bi hodil po podrtem drevesu.

6. Zapoj svojo najljubšo melodijo, lahko pa tudi zaplešeš.

7. Postavi se v položaj, kot bi smučal smuk, roke imej pred sabo (ne naslanjaj jih na stegna). Drži 20 sekund. Vse to 3-krat ponovi.

8. Izmenično boksaj 20-krat.

ZAKLJUČEK:

Sledi hoja proti domu. Pred domom naredi raztezne vaje.

Statične raztezne vaje

Za raztezanje v sklepnem delu vadbe izberemo sledeče statične raztezne vaje.



1 Raztezanje iztegova ramena.



2 Raztezanje primikala ramena in iztegova komolca.



3 Raztezanje horizontalnih primikalov ramena.



4 Raztezanje iztegova kolka in odmikala kolka.



5 Raztezanje upogibalke kolena in odmikalke kolka.



6 Raztezanje primikala kolka.



7 Raztezanje upogibalke kolka.

Doma spij dovolj tekočine.

Taki vadbi rečemo tudi FARTLEK. Bistvo je izvajanje vzdržljivostne vadbe v naravi. Ponavadi je sestavljen iz intervalnih tekov, pri katerih so odseki teka v najvišji hitrosti z izmenjavo hoje, počasnim tekom ali odmorom. Vadba je lahko sestavljena iz različnih elementov, kot so hoja, lahkoten tek, gimnastične vaje, vaje za moč, tek navkreber, tek po klancu navzdol, premagovanje naravnih ovir, šprinti, poskoki, ...