

PONEDELJEK, 30. 11. 2020

PLEŠI IN »ZAMRZNI«

Poglej si posnetek na spodnji povezavi in izvedi vaje po navodilih.

<https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=nNrRCBaAhjIXBUaqTurouCws&fbclid=IwAR15U6ZMrjr8Gol9wrK9zNua4iZ9J6vnoC81h3RTNkrTrzq3E0ESUpB-nGI>

TOREK, 1. 12. 2020

RITMIČNE VAJE OB GLASBI S KVADRATOM CRAZY FROG

Poglej si posnetek na spodnji povezavi in izvedi vaje po navodilih.

https://www.youtube.com/watch?v=U7kB1-brO8o&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0Z-nckU52RrWgLnEocv_Yqfp1vaFGGUMhSfphSBWJyYapdY-hHPlwwY4s

SREDA, 2. 12. 2020

»KAVČ« VADBA.

Poglej si posnetek na spodnji povezavi in izvedi vaje po navodilih.

https://www.youtube.com/watch?v=wFB_eIA7v2k&feature=youtu.be&fbclid=IwAR36I6Bw4d4fp_PFxVV73RsMLGwSWLYE9eUil25ikZa_UMI9v_EnKjNWVDM

ČETRTEK, 3. 12. 2020

VADBA ZA CELOTNO TELO.

Aktivnost 1:	Za ogrevanje naredite gimnastične vaje po lastni izbiri. Dodate lahko kakšen sprehod ali lahkotni tek na prostem. Ogrevanje naj traja 15 – 30 minut.
Aktivnost 2:	Ker ste po vseh tednih karantene že zalo FIT vam posredujem 30 – minutno vadbo za krepitev celega telesa. https://www.youtube.com/watch?v=ml6cT4AZdqI

»Ne preišluj, samo začni.«

PETEK, 4. 12. 2020

TEK V NARAVI

Preizkusi se v teku v naravi.



Kako naj tečem?

TEK

Če ne moreš 30 minut neprekinjeno teči, izmenjuj tek in hojo. Teci v območju zmernega napora (60-70% maksimalnega srčnega utripa) ali v aerobnem območju (70-80% maksimalnega srčnega utripa).

ZAČETNIK	REACTIVEC	ŠPORTNIK
Tek 1min	Tek 4min	Tek 10min
Hoja 2min	Hoja 1min	Hoja 1min
Ponoviš 10x	Ponoviš 6x	Ponoviš 3x



Pripravila: Katarina Bizjak Slanič
Fotografije: aktivni.si, zdravozivi.si