


Ne pozabite na priporočena pravila za praktično vadbo:

- **Vadbo izvajajte na prostem, oziroma doma v predhodno prezračenem prostoru.**
- **Vadite sami ali pa v družbi ožjih družinskih članov, nikakor pa ne v skupinah ali s prijatelji.**
- **Traso teka, oziroma pohoda izberite sami. Bodite previdni, da med vadbo ne pride do kakršnekoli poškodbe.**
- **Poskrbite, da ste oblečeni in obuti vremenu primerno.**

 Vsa **navodila za delo** najdete v spodnji tabeli. Vsakič, ko imaš na urniku šport, opravi vaje prikazane v tabeli in zapiši število ponovitev, ki si jih izvedel pri posamezni vaji.

Ime in priimek: \_\_\_\_\_

**VADBA**

Razred: \_\_\_\_\_

**OBREMENITEV:** - 8 min ogrevanje + raztezne vaje ali <https://www.youtube.com/watch?v=Ks-IKvKQ8f4> ---> - 6 vaj za moč (najmanj 3x tedensko), priporočeno št. ponovitev je v tabeli (vsaj 2 seriji)

Datum:	Kardio ogrevanje (vse vaje izvajamo na mestu): - skiping - striženje - juming jack	Dinamične raztezne vaje: - Kroženje z rokami naprej/nazaj - Kroženje z boki L/D - Kroženje s koleni L/D - 10x predklon (zibanje)	Vojaška skleca + poskok	Počepi	Izpadni Koraki (L+D noga)	Trebušnjaki	Izteg trupa z zadrževanjem	Deska v različnih položajih	Sklece	Hoja	Tek	Kolo	Druge aktivnosti
<b>Priporočeno št. ponovitev</b>	<b>1 min vsako vajo</b>	<b>5 min</b>	<b>5-8x</b>	<b>15x</b>	<b>12-15x</b>	<b>30-60 sek</b>	<b>12-15x</b>	<b>30-45 sek</b>	<b>8-12x</b>	<b>min.</b>	<b>min.</b>	<b>min.</b>	<b>minute</b>
30.3.2020													
31.3.2020													
1.4.2020													
2.4.2020													
3.4.2020													

( vpišite svoje število ponovitev oziroma čas trajanja pri vsaki vaji).



✚ Po opravljeni vadbi sledijo še **statične raztezne vaje (slike spodaj)** za sprostitev mišic in povečanje gibljivosti. Pri vseh vajah je pomembno **sproščeno dihanje**.

✚ Lahko pa za raztezanje po vadbi uporabite sledečo povezavo ---> <https://www.youtube.com/watch?v=2L2InxlcNmo>

**1. Predklon (zadržimo 15s na iztegnjenih nogah)**



**3. Razteg hrbta (vesa ali mačka) - 15s**



**2. Razteg trebušnih mišic (kobra) – 15s**



**4. Razteg ramenskega obroča in rok – 15s**



[marjan.knavs@guest.arnes.si](mailto:marjan.knavs@guest.arnes.si) in [jernej.levicar@guest.arnes.si](mailto:jernej.levicar@guest.arnes.si)