

IZBIRNI PREDMET ŠPORT ZA SPROSTITEV

Živi zdravo – bodi športnik«

To je slogan, ki nam tudi v tem času veliko pove. Gibajmo se in ukvarjajmo se s športom tudi v teh časih, ko moramo biti doma ali v njegovi neposredni bližini, ko se ne smemo družiti s prijatelji, čeprav jih že zelo pogrešamo. Redna vadba je namreč eden od načinov, kako v času povečanega stresa in skrbi dosegamo sproščenost.




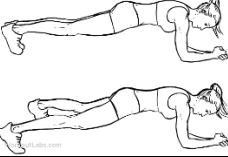
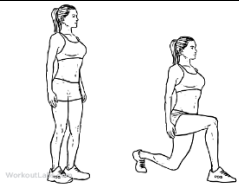
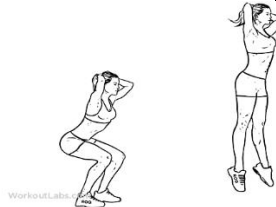
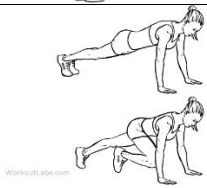
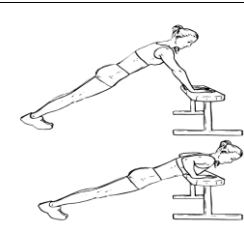
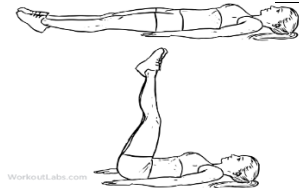
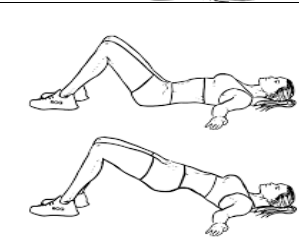
Še vedno velja, da če se le da uro športa izvajamo zunaj. Glede na muhasto vreme, naredite kombinacijo. Ogrevanje zunaj, nato pa vaje za moč noter. To je samo ideja.



RAZVIJANJE MOČI IN SPLOŠNE KONDICIJSKE PRIPRAVE

Vaje delaš eno za drugo z minimalnim odmorom (30 sekund).

Po končanem prvem krogu si vzemi 3 minutni odmor. Naredi 3 kroge oziroma serije.

	Ime vaje	Ponovitve	Serijs	Odmor	Opombe
1.	Počep	15	3	30 sekund	
2.	Stabilizacija trupa	40-60 sec	3	30 sekund	
3.	Izpadni korak nazaj	30 (15 vsaka noga)	3	30 sekund	
4.	Počep poskok	20	3	30 sekund	
5.	»Plezalec«	60 (30 vsaka noga) Ali 40 sekund	3	30 sekund	
6.	Skleca na klopcu	12-15	3	30 sekund	
7.	Dvig nog-ležiš na hrbtu	20	3	30 sekund	
8.	Dvig bokov	20	3	30 sekund	
9.	Visoka kolena-SKIPING NA MESTU	60 (30 vsaka noga) Ali 40 sekund	3	3 minute	