

# NŠP

## 10. teden (18. do 22. 2021)

V tem tednu boš nadaljeval s tekom ter si tako povečal svojo vzdržljivost.



Ponovimo, kaj je pomembno:

- **Teči v pogovornem tempu, brez ustavljanja.**
- **Bodi vztrajen.**
- **Hitrost teka ni pomembna.**
- **Čas teka prilagodi svojim sposobnostim.**
- **Čas teka v primerjavi s prejšnjim tednom povečaj.**
- **Teči vsaj 3 x v tednu.**
- **Tekmuješ sam s sabo.**

Pred tekom je pomembno, da se dobro ogreješ,  
po teku pa naredi nekaj razteznih vaj.

Ko se vrnemo v šolo, bomo preizkusili vašo vzdržljivost pri teku in jo ocenili. Zapomni si, da se vzdržljivosti ne da pridobiti v kratkem času, zato je potrebno vaditi in trenirati že sedaj.

Če želiš, lahko svoji učiteljici napišeš, koliko časa ti je uspelo neprestano teči.

Lep športni pozdrav! ☺