

## GIMNASTIKA – 1. tedenska ura

Parter

PREMET V STRAN

Vsa navodila sem vam poslal po e-pošti.

## DODATNE VSEBINE – 2. tedenska ura







Vzdržljivost

### **PRAKTIČNI PRIMER ( do 45 min):**

- gimnastične vaje (5 min ),
- pogovorni tek (5 min),
- hoja v strm hrib (10 min),
- hoja po ravnem (5 min),
- 3-krat 1 minuta hitrega teka z 1 minuto vmesnega odmora (6 min),
- poskoki v klanec z vmesnimi odmori (5 min),
- pogovorni tek (5 min).

# SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA (šport za sprostitev, 3. ura)

## Vaje za moč

SLIKOVNI PRIKAZ VAJE	ŠTEVILO SERIJ	ŠTEVILO PONOVIČEV			BREME V KG
		1			
 POČEP V IZPADNEM KORAKU NAZAJ	1	1			1. povečanje:
		15x			2. povečanje:
ODMOR: 30 SEKUND					3. povečanje:
					4. povečanje:
 SKLECA S ŠIROKO OPORO	1	1			1. povečanje:
		10x			2. povečanje:
ODMOR: 30 SEKUND					3. povečanje:
					4. povečanje:
 IZTEG TRUPA LEŽE	1	1			1. povečanje:
		12x			2. povečanje:
ODMOR: 30 SEKUND					3. povečanje:
					4. povečanje:
 NASPROTNI IZTEG TRUPA	1	1			1. povečanje:
		12x			2. povečanje:
ODMOR: 30 SEKUND					3. povečanje:
					4. povečanje:
 NASPROTNI ZASUK TRUPA	1	1			1. povečanje:
		15x			2. povečanje:
ODMOR: 30 SEKUND					3. povečanje:
					4. povečanje:
 UPOGIB TRUPA LEŽE	1	1			1. povečanje:
		20x			2. povečanje:
ODMOR: 30 SEKUND					3. povečanje:
					4. povečanje:

TRAJNA IZGUBA ODVEČNE TELESNE MAŠČOBE