

1. ura

Hoja in tek v naravi

OGREVANJE izvajamo na začetku vsake vadbene enote 15min:

5 – 10 min zmerne hoje ali počasnega teka, da se nam ogreje telo, srce začne malo hitreje biti in dihanje se pospeši.

Dinamične gimnastične vaje, vsaka vaja 10 ponovitev:

kroženje z rokami; zasuki s telesom, odkloni in predkloni trupa; kroženje z boki; zamahi z nogo

GLAVNI DEL:

20 min hoja, hitra hoja, tek – glede na svoje zmožnosti začneš s počasnim tekom, ko postaneš preveč zadihan upočasniš in tako 20 min menjavaš ritem glede na počutje in teren, ki ga imaš na voljo v naravi.

Vadbo popestriš z različnimi vajami, ki jih najdeš na:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZVldhWyiibo>

ZAKLJUČNI DEL:

Stoja razkoračno, roke nad glavo in vdih skozi nos – roke se sprostijo, telo se predkloni in izdih skozi usta 10x, 5 razteznih vaj za noge.

2. Ura

Ponoviš vadbo 1. ure ampak namesto 20 minut naj hoja, hitra hoja in tek trajajo 25 minut.

3. ura

Hoja, hitra hoja in tek naj trajajo 30 minut.