

1. UČENCI Z MANJ KONDICIJE**2. UČENCI S SREDNJO KONDICIJO****3. UČENCI Z VEČ KONDICIJE**

(določi se v skupino po lastni presoji; lahko se tudi premeščaš po dnevih - odvisno od napredka in počutja)

PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK	SOBOTA	NEDELJA
TEK 1 min (srednji tempo) + HOJA 1 min Vse skupaj 6x ponoviš	Glej vaje ZA MOČ na YT DESKA 20s SKLECE LAŽJE 6x HRBTNE (avionček) 10s POČEPI+POSKOK 10x DESKA NA BOKU 10s VSE SKUPAJ PONOVIŠ 2x	TEK (malo hitrejši tempo) 20 s + 30s HOJA Vse skupaj 5x ponoviš; počivaš 5 min, nato vse skupaj ponoviš še 1x	Glej vaje ZA MOČ na YT DESKA 20s SKLECE LAŽJE 6x HRBTNE (avionček) 10s POČEPI+POSKOK 10x DESKA NA BOKU 10s VSE SKUPAJ PONOVIŠ 2x	TEK NEPREKINJENO = 6 min; Počivaš 6 min in ponoviš TEK 6 min	VPIŠI svojo aktivnost :)	VPIŠI svojo aktivnost :)
TEK 1 min 30s (srednji tempo) + HOJA 1 min Vse skupaj 6x ponoviš	Glej vaje ZA MOČ na YT DESKA 30s SKLECE 8x HRBTNE (avionček) 15s POČEPI+POSKOK 12x DESKA NA BOKU 14s VSE SKUPAJ PONOVIŠ 2x	TEK (malo hitrejši tempo) 20 s + 30s HOJA Vse skupaj 8x ponoviš; počivaš 5 min, nato vse skupaj ponoviš še 1x	Glej vaje ZA MOČ na YT DESKA 30s SKLECE 8x HRBTNE (avionček) 15s POČEPI+POSKOK 12x DESKA NA BOKU 14s VSE SKUPAJ PONOVIŠ 2x	TEK NEPREKINJENO = 8 min; Počivaš 6 min in ponoviš TEK 6 min	VPIŠI svojo aktivnost :)	VPIŠI svojo aktivnost :)
TEK 2 min (srednji tempo) + HOJA 1 min Vse skupaj 8x Ponoviš	Glej vaje ZA MOČ na YT DESKA 40s SKLECE 10x HRBTNE (avionček) 20s POČEPI+POSKOK 14x DESKA NA BOKU 18s VSE SKUPAJ PONOVIŠ 2x	TEK (malo hitrejši tempo) 20 s + 30s HOJA Vse skupaj 8x ponoviš; počivaš 5 min, nato vse skupaj ponoviš še 2x	Glej vaje ZA MOČ na YT DESKA 40s SKLECE 10x HRBTNE (avionček) 20s POČEPI+POSKOK 14x DESKA NA BOKU 18s VSE SKUPAJ PONOVIŠ 2x	TEK NEPREKINJENO = 10 min; Počivaš 6 min in ponoviš TEK 6 min	VPIŠI svojo aktivnost :)	VPIŠI svojo aktivnost :)

NAVODILO (poglej vaje na You Tube: "OŠ Jurija Dalmatina Krško - Vadba 1" Link je tudi na šolski strani!**PON, SRE, PET = TEK ; TOR, ČET = VADBA ZA MOČ;****SOB, NED = PO LASTNI IZBIRI (vaje za moč?, sprehod v naravo, hoja na hrib...Grmada, Libna, Trška Gora....);**Pred vsako tekaško vadbo **se ogreješ s 3 min lahkotnega teka;**Nato narediš osnovne **vaje za raztezanje** (od zgoraj - navzdol);Opraviš **"atletsko abecedo"**;Opraviš vsaj eno **stopnjevanje hitrosti;**Sledi **naloga** iz tabele;Ko opraviš nalogo, si **jo označiš!**Označeno **pošlješ učitelju**, ki te poučuje :)**NE POZABI NA PITJE TEKOČINE (BIDON!!)****UŽIVAJ V GIBANJU!**