Dragi športniki, ta teden bomo sistematično delali na kondiciji in moči.

Naredi 5-dnevni trening (brez bližnjic!) in rezultati bodo odlični. Preveri svoje sposobnosti in izzovi še koga iz družine, da ti dela družbo pri vadbi. **Vsak dan v tabelo vpiši datum izvedbe. Potrdi, če ti je posamezen izziv uspel. Če si česa naredil/a več, prav tako zapiši.** **Če česa nisi zmogel/a v celoti, zapiši koliko si naredil/a**… Izpolnjeno tabelo mi vrni v **nedeljo, 26. 4., zvečer**. Vesela bom tudi kakšne fotografije. **Ne pozabi! Vedno: 1. ŠPORTNA OPREMA, 2. OGREVANJE, 3. RAZTEZANJE NA KONCU!!!** Čez praznike se imej lepo, lahko pa še naprej skrbiš za moč in kondicijo in sam povečuješ izzive.

Bodi zdrav/a in dobre volje, Nevenka Tratnik.

\*Za motivacijo… Vse se da, če se hoče! Bravo, Katja in njena družina. Poglej video spodaj. Poseben trening Katje Fain:

<https://4d.rtvslo.si/arhiv/tele-m/174686535?fbclid=IwAR1uHWc0tmGsNn2DLtpOpMv-8Broyty4C32Ejw-n-E_gBw_cVM8RU3LCjI0>

**TRENING ZA 5 DNI:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **TEK/HOJA** | **SKLECE** | **STOPNICA/POČEPI** | **TREBUŠNE** | **KOLEBNICA** |
| 1 minuta teka,  1 minuta hoje, izmenoma, skupaj 30 minut | 6 pravilnih sklec  \*Kako pravilno narediti skleco:  <https://www.youtube.com/watch?v=lbrAAScnnCk> | 10x z D nogo na stopnico,  10x z L nogo na stopnico,  10 počepov do seda  \*\*Stopanje na stopnico z D/L naprej, kot smo delali v šoli.  \*\*\*Počep: najbolj kompleksna vaja za noge: <https://www.youtube.com/watch?v=VpEbUaL9RE0> | 20 vaj za trebušne mišice  \*\*\*\*Dvigi, kot pri  testiranju za ŠVK. | brez vmesne prekinitve in brez medskoka:  10x sonožno naprej,  10x po L nogi naprej,  10x po D nogi naprej |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **TEK/HOJA** | **SKLECE** | **STOPNICA/POČEPI** | **TREBUŠNE** | **KOLEBNICA** |
| 2 minuti teka,  1 minuta hoje, izmenoma, skupaj 30 minut | 7 pravilnih sklec | 11x z D nogo na stopnico,  11x z L nogo na stopnico,  11 počepov do seda | 22 vaj za trebušne mišice | brez vmesne prekinitve:  11x sonožno naprej,  11x po L nogi naprej,  11x po D nogi naprej |
|  |  |  |  |  |
| **TEK/HOJA** | **SKLECE** | **STOPNICA/POČEPI** | **TREBUŠNE** | **KOLEBNICA** |
| 3 minute teka,  2 minuti hoje, izmenoma, skupaj 30 minut | 8 pravilnih sklec | 12x z D nogo na stopnico,  12x z L nogo na stopnico,  12 počepov do seda | 24 vaj za trebušne mišice | brez vmesne prekinitve:  12x sonožno naprej,  12x po L nogi naprej,  12x po D nogi naprej |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **TEK/HOJA** | **SKLECE** | **STOPNICA/POČEPI** | **TREBUŠNE** | **KOLEBNICA** |
| 4 minute teka,  2 minuti hoje, izmenoma, skupaj 30 minut | 9 pravilnih sklec | 13x z D nogo na stopnico,  13x z L nogo na stopnico,  13 počepov do seda | 26 vaj za trebušne mišice | brez vmesne prekinitve:  13x sonožno naprej,  13x po L nogi naprej,  13x po D nogi naprej |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **TEK/HOJA** | **SKLECE** | **STOPNICA/POČEPI** | **TREBUŠNE** | **KOLEBNICA** |
| 4 minute teka,  1 minuta hoje, izmenoma, skupaj 30 minut | 10 pravilnih sklec | 14x z D nogo na stopnico,  14x z L nogo na stopnico,  14 počepov do seda | 28 vaj za trebušne mišice | brez vmesne prekinitve:  14x sonožno naprej,  14x po L nogi naprej,  14x po D nogi naprej |
|  |  |  |  |  |

**Pa še nekaj za ohlajanje, sprostitev in zabavo na koncu vadbe**…Mišelovka!

How to Play Mouse Trap:

<https://www.bewellplayed.com/blog/homemousetrap?fbclid=IwAR1ehkM6p6oWIPDjCqlGk7hucqM5ktEIbAdSHgXXMubun5ywHVdeXf3Umk4>

