Lepo popočitniško pozdravljeni, drage športnice in športniki.

**Ta teden bomo nadaljevali izziv dela na kondiciji in moči in malo dvignili nivo.**

Naredi 5-dnevni trening. Posnemi kakšno fotografijo. Preveri svoje sposobnosti. Povabi še koga iz družine, da se s teboj pomeri 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 do **nedelje, 10. 5., zvečer**. Vesela bom kakšne fotografije.

**Ne pozabi - vedno: 1. ŠPORTNA OPREMA, 2. OGREVANJE NA ZAČETKU, 3. RAZTEZANJE NA KONCU**…

Uspešno vadbo! Bodi zdrav/a in dobre volje, Nevenka Tratnik.

**TRENING ZA 5 DNI:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **TEK/HOJA** | **SKLECE** | **STOPNICA/POČEPI** | **TREBUŠNE** | **KOLEBNICA** |
| 4 minute teka,  1 minuta hoje, izmenoma, skupaj 30 minut | 10 pravilnih sklec  \*Kako pravilno narediti skleco:  <https://www.youtube.com/watch?v=lbrAAScnnCk> | 14x z D nogo na stopnico,  14x z L nogo na stopnico,  14 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> | 28 vaj za trebušne mišice  \*\*\*\*Dvigi, kot pri  testiranju za ŠVK. | brez vmesne prekinitve:  14x sonožno naprej,  14x po L nogi naprej,  14x po D nogi naprej |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **TEK/HOJA** | **SKLECE** | **STOPNICA/POČEPI** | **TREBUŠNE** | **KOLEBNICA** |
| 5 minut teka,  2 minuti hoje, izmenoma, skupaj 30 minut | 11 pravilnih sklec | 15x z D nogo na stopnico,  15x z L nogo na stopnico,  15 počepov do seda | 30 vaj za trebušne mišice  . | brez vmesne prekinitve:  15x sonožno naprej,  15x po L nogi naprej,  15x po D nogi naprej |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **TEK/HOJA** | **SKLECE** | **STOPNICA/POČEPI** | **TREBUŠNE** | **KOLEBNICA** |
| 5 minut teka,  1 minuta hoje, izmenoma, skupaj 30 minut | 12 pravilnih sklec | 16x z D nogo na stopnico,  16x z L nogo na stopnico,  16 počepov do seda | 32 vaj za trebušne mišice  . | brez vmesne prekinitve:  16x sonožno naprej,  16x po L nogi naprej,  16x po D nogi naprej |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **TEK/HOJA** | **SKLECE** | **STOPNICA/POČEPI** | **TREBUŠNE** | **KOLEBNICA** |
| 6 minut teka,  2 minuti hoje, izmenoma, skupaj 30 minut | 13 pravilnih sklec | 17x z D nogo na stopnico,  17x z L nogo na stopnico,  17 počepov do seda | 34 vaj za trebušne mišice  . | brez vmesne prekinitve:  17x sonožno naprej,  17x po L nogi naprej,  17x po D nogi naprej |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **TEK/HOJA** | **SKLECE** | **STOPNICA/POČEPI** | **TREBUŠNE** | **KOLEBNICA** |
| 6 minut teka,  1 minuta hoje, izmenoma, skupaj 30 minut | 14 pravilnih sklec | 18x z D nogo na stopnico,  18x z L nogo na stopnico,  18 počepov do seda | 36 vaj za trebušne mišice  . | brez vmesne prekinitve:  18x sonožno naprej,  18x po L nogi naprej,  18x po D nogi naprej |
|  |  |  |  |  |

**Če si naredil celoten izziv, brez izjeme, je tvoja kondicija odlična in moč rok, nog in trebuha na zavidljivi ravni. LAHKO SI ČESTITAŠ!**

**Je ostalo še kaj moči??** Brisačka lahko odlično nadomesti drsnike, ki jih uporabljamo v fitnesih za povečanje intenzivnosti vaje, brez dodajanja uteži. Z vajami z brisačko aktiviramo mišice trupa, ki morajo za ohranjanje ravnotežja “delati” še malo bolj kot sicer. Poglej povezavo spodaj in poskusi:

<https://fitline.si/blog/8-vaj-z-brisacko-ki-jih-lahko-naredis-doma/?fbclid=IwAR1cXX3SaVqvlvJENSEQF8rjollerlEq5_nbpCofB_7uX7pngpv5GLqHglk>