**RAP, izzivi za 8. teden, 4. – 8. 5. 2020**

Pozdravljeni, dragi športniki in športnice. Spet je posijalo sonce, nabrali ste si novih moči med počitnicami in pred vami so novi RAP izzivi za ta teden:

**Ogrevanje**

Kar na postelji naredite prvo ogrevalno vajo… ☺

<https://www.youtube.com/watch?v=BE0_QBVS-5s&fbclid=IwAR3RTIPD8tkhBOgOMhe_W4B0tS8HsNqbCeS7v8SnFvLfWbQaqm5Dp363-Ho>

**in nadaljujete z…**

3 Minute Inner Thigh Burn

<https://www.youtube.com/watch?v=aZQox6k5mLY>

**Glavni del**

Nič zahtevnega danes. Tekli boste čas svetovnega rekorda na 1500 m. Svetovni rekord za moške na 1500 m ima atlet Hicham El Guerrouj iz Maroka. Rekord je postavil leta 1998 v Rimu. 1500 m je pretekel v 3 minutah 26 sekundah. Pri ženskah je rekorderka Etiopika Genzebe Dibaba, rekord je iz leta 2015 (Monte Carlo). 1500 m je pretekla v 3 minutah in 50 sekundah.

Vaša naloga: Fantje tečete 3 minute in 26 sekund, nato izmerite pretečeno razdaljo, punce pa 3 minute in 50 sekund in izmerite razdaljo.

- Primerjajte razdaljo v pretečenem času z razdaljo svetovnega rekorda.

- Izračunajte kako hitro teče svetovni rekorder/rekorderka na 100 m.

- Izračunajte kako hitro tečete vi na 100 m.

**Zaključek**

Enostavna in zabavna stvar za umirjanje… »Igra s kamenčki« Poglej na povezavi spodaj in povabi družinske člane:

<https://www.youtube.com/watch?v=SYmgWf5_eAU&fbclid=IwAR2xr9w8myCNGDO8owShWPO4Q5VM-23XZGKtAzbq5OFsE8fRwZDyM9uh5Fc>

Vedno imej v mislih…

\* Športna oprema in pazite na varnost!

\*\*Temeljito ogrevanje!!

\*\*\*Raztezanje na koncu!!!

\*\*\*\*Nasmeh na obrazu ves čas!!!! ☺

Želim vam lep, aktiven in zdrav teden. Ne pozabite poslati kakšne fotke ali posnetka vaših športnih podvigov. Pozdravček, Nevenka Tratnik.