Pozdravljeni učenke in učenci.

V prihajajočem tednu od 18. do 22. nadaljujemo z vzdržljivostnim tekom. Povečali bom le intenzivnost vadbe.

**TEK V NARAVI: 3x na teden (PON – SRE – PET)**

* 3 min - pogovorni tek
* 3 min – krožne gimnastične vaje od zgoraj navzdol
* 15 min – zmerno hitrega teka
* 3 min – hitrega teka (hitrost teka naj bo podobna tisti, s katero tečete na 600 m pri testiranju za ŠVK)
* raztezne vaje za meča in sprednjo stegensko mišico.
* doma pa opravim vaje za moč kot v šoli (trebuh–hrbet–sklece–počepi) 20-20-10-20

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  |  |  | | --- | --- | --- | | napiši dobljeno vrednost | pomnoži s 6 | zapiši rezultat | |
| SRČNI UTRIP V MIROVANJU (pred aktivnostjo) | |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | x 6 = |  | |
| SRČNI UTRIP **TAKOJ** PO ZADNJIH 3 MINUTAH HITREGA TEKA | |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | x 6 = |  | |
| Izračunajte kakšen odstotek vašega maksimalnega srčnega utripa ste dosegli s hitrim tekom? | FSUmax = 210 – (0,5 x leta)= \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  =\_\_\_\_\_\_ |
| Obkrožite kakšne intenzivnosti je bila vaša obremenitev: | Nizka 40-54 % SUmax.  Srednja 55-69 % SUmax.  Visoka 70% ali več SUmax. |

Frekvenco srčnega utripa si izmerimo tako da kazalec in sredinec prislonimo na vratno arterijo, kjer je srčni utrip najbolje čutiti, štejemo utripe 10 sekund, potem pa število pomnožimo s 6. Tako dobimo frekvenco srčnega utripa v eni minuti.

POGLEJ SI FILMČEK, KAKO SI IZMERIMO SRČNI UTRIP:

<https://www.youtube.com/channel/UCadIlRFk0kOHQYtr8nB2jnA?view_as=subscriber>

**Po končani vadbi list slikaj ali skeniraj in nam ga pošlji na elektronski naslov**

[bostjan.martincic@guest.arnes.si](mailto:bostjan.martincic@guest.arnes.si).

[zdenka.dezman@guest.arnes.si](mailto:zdenka.dezman@guest.arnes.si)

[boris.sprajc@guest.arnes.si](mailto:boris.sprajc@guest.arnes.si)

Lep pozdrav!

Zdenka, Boris in Boštjan