Tedenski sklop od 6. 4. 2020. do 10. 4. 2020

**TEK V NARAVI: 3x na teden**

* 5 min - hitra hoja
* 3 min - pogovorni tek
* 3 min – krožne gimnastične vaje
* 10 min – zmerno hitrega teka
* 3 min – hitra hoja
* 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 | |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | x 6 = |  | |
| SRČNI UTRIP PO 5 MINUTAH HOJE | |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | x 6 = |  | |
| SRČNI UTRIP 3 MINUTAH POGOVORNEGA TEKA | |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | x 6 = |  | |
| SRČNI UTRIP PO 10 MINUTNEM TEKU | |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | x 6 = |  | |
| SRČNI UTRIP PO 3 MINUTAH HOJE | |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | x 6 = |  | |
| TVOJ KOMENTAR:  napiši ali si uspel narediti vse, kot je v navodilih; kje si imel največ težav? |  |

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 mi ga pošlji na elektronski naslov** [**bostjan.martincic@guest.arnes.si**](mailto:bostjan.martincic@guest.arnes.si).

Pogumno, tudi če ti kdaj ne uspe zmeriti srčnega utripa nič hudega, delaj naprej. Se veselim da bomo lahko rezultate analizirali.

SRČNI pozdrav☺