### NALOGA - 7 30.11. – 6.12 2020

### Kako se obleči za tek?

Za tek se oblečemo lahko. Človek ne potrebuje nič drugega kot tekaške copate, kratke hlače in majico. V vročem vremenu naj bo majica iz čim bolj poroznih materialov, zato ker se med tekom ustvarja velika količina toplote, ki jo je težko odstraniti.

Pogosta napaka začetnikov je prav v tem, da tečejo preveč oblečeni, misleč, da bodo ob močnejšem potenju izgubili več odvečne telesne teže. Toda porabljena energija je odvisna le od pretečene razdalje. Le več teka resnično pomeni več izgubljene teže.

S polurnim tekom v vročini lahko izgubimo 1 kg telesne teže. Toda znižanje teže je le trenutno zaradi dehidracije telesa. Izgubljeno tekočino mora človek nadomestiti.

Izgubiti realno 1 kg telesne teže pomeni porabiti okrog 37 500 kJ (9000 Kcal), kar pomeni približno 160 km teka.

Le v hladnem vremenu (pod 10 stopinj C) je primerna trenirka iz materialov, ki dovoljujejo dihanje kože in izparevanje tekočine. Izogibati se je treba plastificiranih vetrovk in sintetičnih nepredušnih

### Kdaj in kje tek ni priporočljiv?

Priporočamo, da se z zdravnikom pred začetkom vadbe posvetujejo posamezniki z različnimi kroničnimi obolenji (astma, alergije, srčni bolniki itd.).

* V primerih različnih poškodb lokomotornega sistema (zvin skočnega sklepa, bolečine v kolenu, vnetje tibialne pokostnice ali ahilove tetive) je potreben počitek in posvet z zdravnikom.
* Izogibati se je treba neustreznim vremenskim okoliščinam. Tek pri temperaturah pod minus 10 °C ni primeren. Prav tako se je potrebno na visoke temperature (nad 30 °C) postopno prilagoditi.
* Tudi tek v megli in ob visoki koncentraciji CO in žvepla v zraku ni priporočljiv.
* S polnim želodcem se ne da teči. Vsaj eno in pol do dve uri pustimo želodcu, da prebavi obrok.
* Izogibati se je treba teka po betonu in asfaltu. Tek po trdi podlagi, še zlasti ob slabi tehniki teka in neprimerni obutvi (trdi copati brez odebeljenega podplata), bo zelo hitro povzročil bolečine v gležnjih, vnetje tibialne pokostnice itd.
* Tek ponoči po prometnih cestah, še zlasti če nismo opremljeni s svetlikajočimi oznakami, je sila nevaren.

5 TEDEN - TEKA

**TEKAČ ZAČETNIK - Z**

**PETI TEDEN( cilj je ta teden preteči 13km)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | 1 dan |  |  | |  |  |  | | |  | | --- | | 2.dan | |  | | 3.dan | 4.dan |
| 5 minut ogrevanja,  4x 2 min jogginga,  1 min hoje | Približno 3 km, večino časa jogginga | 5 min hoje, 6 min jogginga, 2 min hoje, 6 min jogginga | 5-km večino časa jogging |

**TEKAČI R ( tekači ki tečejo 1- 2 x tedensko)**

**CILJ:**

Spoznati obliko dolgotrajnega enakomernega neprekinjenega teka – dolg kros kot osnovna oblika vsake vzdržljivostne aktivnosti

**Naloga vadečih v vadbenem procesu:**

UVODNI DEL

1. Splošno ogrevanje (hoja in raztezne vaje)

GLAVNI DEL

Neprekinjen enakomeren tek v naravi na ravni »pogovorne« obremenitve

Raztezne vaje

Prenos zapisa srčnega utripa v računalnik in izdelava grafičnega zapisa (športna ura)

Zapis informacij in občutij v dnevnik vadbe

**Vsebinska in organizacijska navodila**

* Dolžina teka je 6 – 12 km (35 – 60 minut)
* Vadeči pred vadbeno uro izračuna vrednosti srčnega utripa pri 70 % in 75 % naporu.
* Vadeči vnese v MSU izračunane vrednosti srčnega utripa – VNOS LIMIT.

**Informcije, opažanja, spoznanja in pripombe:**

**TEKAČI NAPREDNEJŠI – T2**

**TEDEN 5/8**

Prva polovica programa je za vami. Po težjem prejšnjem tednu vas čaka kar nekaj dni premora, saj je v torek načrtovan povsem lahek trening. V četrtek boste prvič izvedli intervalni trening. Po začetnem ogrevanju izvedete 400m ponovitve, med vsako naj bo dobri 2 minuti odmora. Tecite v zastavljenem ritmu. Če ne zmorete slediti načrtovani hitrosti, tecite nekaj sekund počasneje. Pomembno je, da izvedete vseh 12 intervalov. Da bo trening natančnejši, ga lahko izvedete na atletskem stadionu.

|  |  |
| --- | --- |
| PON |  |
| TOR  VE\_15 | Iztek 4 km – ritem 7:00/km  5’ raztezne vaje  6 x 100 m stopnjevanja |
| SRE |  |
| **ČET**  **VE\_16** | 20’ hoja in tek za ogrevanje  5’ raztezne vaje  3 x 100 m stopnjevanja  **INTERVALI 12 x 400 m v času 2:05–2:00**  **Odmor med vsakim 400m intervalom je 200 m hoje – približno 2’30’’**  1 km izteka |
| PET |  |
| SOB  VE\_17 | Iztek 4 km – ritem 7:00/km  5’ raztezne vaje  4 x 100 m stopnjevanja  20’ vaje za stabilizacijo trupa (https://www.youtube.com/watch?v=lxVLxxgUseA) in moč nog |
| NED  VE\_18 | Iztek 6 km – ritem 7:00/km  5’ raztezne vaje  6 x 100 m stopnjevanja |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Število vadbenih enot | Število načrtovanih kilometrov | Predviden čas trajanja vadbe |
| 4 | 25 | 4h 30' |

**VADBA – 7**

30 11. – 6.12.

Priimek in ime:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Dan/datum | 23.11. | 24.11. | 25.11. | 26.11. | 27.11. | 28.11. | 29.11. |
| Dejavnost |  |  |  |  |  |  |  |
| FSUmir |  |  |  |  |  |  |  |
| FSUmax |  |  |  |  |  |  |  |
| FSUobr |  |  |  |  |  |  |  |
| % napor |  |  |  |  |  |  |  |
| Razdalja |  |  |  |  |  |  |  |
| Hitrost |  |  |  |  |  |  |  |
| Vrem. pog |  |  |  |  |  |  |  |
| Vaje ogr. |  |  |  |  |  |  |  |
| Skupni čas |  |  |  |  |  |  |  |
| tekočina |  |  |  |  |  |  |  |
| Dnevni čas |  |  |  |  |  |  |  |
| občutki |  |  |  |  |  |  |  |
| Poraba energije |  |  |  |  |  |  |  |
| Strava |  |  |  |  |  |  |  |

Dejavnost: **Z – začetnik tekač**

**R – tekač 1x – 2x tedensko**

**T2 – boljši tekač**

**PL – pohodništvo**

**OF – zunanji fitnes**

**Ostalo (opiši)**

Opiši občutke po vadbi: