

## **OKVIRNI PROGRAM VADBE**

Nekaj nasvetov pred vabo!

Pred samo vadbo naredi nekaj gimnastičnih vaj za vrat in ramenski obroč, roke, boke, noge, kolena in gležnje. Pred vadbo (10 – 15 min) lahko popiješ vodo ali energetski napitek. (ne preveč koncentriran). Uro in pol do dveh ur pred vadbo ne zaužij večjega obroka. Na vadbo se ne odpravi takoj po kosilu).

Primerno se obleči. Primerne nogavice za tek, primerne športne copate, dolge pajkice dve do tri plasti majic, plus tekaški anorak. Jaz si oblečem majico kratek rokav, majico dolg rokav, še eno majico dolg rokav in na koncu tekaški anorak. Število plasti reguliraš glede zunanje temperature in tvoje občutljivosti na mraz. Po potrebi uporabiš kapo in rokavice. Ko se temperature gibljejo okoli 5 st. in manj, sta kapa in rokavice skoraj obvezna.

S tekom začneš vedno počasi, da se organizem ogreje in prilagodi vremenskim razmeram in tvojemu počutju.

Vadbo lahko izvajaš na ravnem terenu, gozdu, stadionu ali v klanec. Podlaga je lahko peščena, travnata, asfaltna ali plastična (stadion).

Predlagam, da začneš po ravni in peščeni podlagi. V primeru, da ti asfalt ne povzroča težav, pa lahko tečeš tudi po asfaltu ali tartanu (stadionu).

Na vadbo se vedno odpravi zdrav.

Vadbe se bova lotila postopno, da ne bi preveč obremenil organizma (sklepov).

Vadbo lahko izvajaš dvakrat do trikrat na teden. Odvisno od časa, ki ga imaš na razpolago in vremenskih razmer.

**Količino vadbe prilagodi svojim sposobnostim!!**

**Beleži opravljeno delo.**

**IZOGIBAJ SE STIKOM Z MIMOIDOČIMI!!**

## 1. VADBA IN 2. VADBA

### Opraviš test začetnega stanja.

Po ogrevanju z **gimnastičnimi vajami (3 – 5 min)** začneš s **hojo (5 min)**. Po petih minutah postopoma prehajaš v lahkoten sproščen tek. Dihanje in tek morata biti sproščena. **Tečeš 3 - 5 min.** Če se boš dobro počutil in boš motiviran, lahko nadaljuješ s tekom do nekje **8 – 10 min.** V primeru, da bi imel med tekom težave, prenehaš s tekom in nadaljuješ s hojo do umiritve srčnega utripa. Hoja naj traja 2 – 3 min. Poskrbi, da se med vadbo ne boš ohladil, ker to lahko privede do prehlada. Tek načrtuj tako, da se boš po polovici vadbe usmeril proti domu. Vadba je namenjena ohranjanju osnovne telesne pripravljenosti in ne izčrpavanju telesa. Trenutno ni čas za adrenalinske pustolovščine.

### Cilji:

- izboljšati aerobno vzdržljivost
- uživati v aktivnosti na svežem zraku

### Program vadbe:

Vadbo izvajaj 2 - 3 krat tedensko (priporočljivo v parku oz. na mehki, urejeni podlagi)

#### 1. vadba:

- Splošno ogrevanje: hoja in gimnastične vaje (npr. zasuk vratu levo desno, kroženje z rameni, kroženje z rokami, odkloni telesa, kroženje z boki, predklon telesa, predklon telesa v razkoraku, izpadni korak naprej in vstran, razteg sprednje stegenske mišice, razteg mečnih mišic...),
- 1 minuto lahkotnega teka, nato sledi 1 minuta hoje. Dve minutni cikel ponovi 5 - 10 krat,
- raztezne vaje (predvsem dobro raztegni mišice nog, katere so bile med vadbo najbolj obremenjene!).

#### 2. vadba:

- splošno ogrevanje,
- 1 minuta teka – 1 minuta hoje (5 ponovitev),
- nizki skiping 10 metrov, hopsanje 10 m, križni koraki (po 10 m zamenjaš bok), hoja v izpadnem koraku 10 korakov,
- tek ali hoja proti domu,
- raztezne vaje.

#### 3. vadba:

- splošno ogrevanje,
- 1 minuta teka – 1 minuta hoje (5 ponovitev),
- 2 minuti teka – 2 minuti hoje (2 ponovitvi),

- nizki skiping 10 metrov, hopsanje 10 m, bočni poskoki (po 10 m zamenjaš bok),
- tek ali hoja proti domu,
- raztezne vaje.

#### **4. vadba:**

- splošno ogrevanje
- 1 minuta teka – 1 minuta hoje (5 ponovitev),
- 2 minuti teka – 2 minuti hoje (2 ponovitvi),
- nizki skiping 10 metrov, visoki skiping 10 m, visoko dvigovanje pet 10 m,
- tek ali hoja proti domu,
- raztezne vaje.

#### **5. vadba:**

- splošno ogrevanje,
- 2 minuti teka – 1 minuta hoje ( 3 ponovitve),
- 3 minute teka – 2 minuti hoje ( 2 ponovitvi),
- nizki skiping 10 metrov, visoki skiping 10 m, visoko dvigovanje pet 10 m, grabljenje 10 m,
- stopnjevanje hitrosti v dolžini 30 m 2 x sledi daljši iztek(ne do maximuma),
- tek ali hoja proti domu,
- raztezne vaje.

#### **6. vadba:**

- splošno ogrevanje,
- 2 minuti teka – 1 minuta hoje (3 ponovitve),
- 3 minute teka - 2 minuti hoje (3 ponovitve),
- nizki skiping 10 metrov, visoki skiping 10 m, striženje z nogami spredaj 10 m, visoko dvigovanje pet 10 m, tek s poudarjenim odzivom 6 – 10 poskokov,
- tek ali hoja proti domu,
- raztezne vaje.

#### **7. vadba:**

- splošno ogrevanje,
- 3 minute teka – 2 minuti hoje (3 ponovitve),
- 4 minute teka - 3 minute hoje (1 ponovitev),
- nizki skiping 10 metrov, visoki skiping 10 m, visoko dvigovanje pet 10 m, križni koraki (po 10 m zamenjaš bok),
- tek ali hoja proti domu,
- raztezne vaje.

#### **8. vadba:**

- splošno ogrevanje,
- 3 minute teka - 2 minute hoje (3 ponovitve),
- 4 minute teka - 3 minute hoje (1 ponovitev),
- nizki skiping 10 metrov, visoki skiping 10 m, visoko dvigovanje pet 10 m, koraki (po 10 m zamenjaš bok),

- stopnjevanje hitrosti v dolžini 30 m 3 x (ne do maximuma), sledi daljši iztek,
- tek ali hoja proti domu,
- raztezne vaje,

#### **9. vadba:**

- splošno ogrevanje,
- 3 minute teka - 1 minuta hoje (3 ponovitve),
- 4 minute teka - 2 minuti hoje (2 ponovitvi),
- nizki skiping 10 metrov, visoki skiping 10 m, visoko dvigovanje pet 10 m, koraki (po 10 m zamenjaš bok),
- stopnjevanje hitrosti v dolžini 30 m 3 x (ne do maximuma), sledi daljši iztek,
- tek ali hoja proti domu,
- raztezne vaje,

#### **10. vadba:**

- splošno ogrevanje
- 10, 12, 14 ali 16 min neprekinjenega enakomernega tek (pogovorni tek)
- raztezne vaje