

## ŠPO – vadba doma

Od ponedeljka, 20. 04. , do petka, 24. 04. 2020

Tako, pred nami je nov teden in še vedno » vadba doma«. Narava je v polnem razcvetu in tudi zunanje temperature so odlične, zato bi bilo super, če bi v družbi staršev ali starih staršev, v tem tednu, naredili vsej dve ali tri vadbe na prostem.

Vadbo izvedite v okolici doma (travniki, gozd, poljske poti...) in ne na urejenih vadbiščih! In še enkrat, s tabo mora biti obvezno odrasla oseba iz tvoje družine!

Za vadbo se dogovorite dan prej, določite uro in smer ali potek vadbe. Super bi bilo, če bi lahko »migali« na prostem vsek dan, vsaj 1 uro.

Sedaj je čas, da navkljub karanteni »zadihamo s polnimi plučki«!

Pa veselo na delo!

**Ponedeljek, 20. 04. 2020**

HOJA NA ČAS (20 min)

Preoblečete se v športno opremo in **HODITE** 20 min. Izberite smer pohoda. Cilj ni pomemben; potrebujete le uro ali telefon, da boste vedeli koliko časa hodite (čas lahko tudi podaljšate!).

Po 20. min naredite raztezne vaje za trup in noge (vsaj 7 vaj – po 20 sek). Po isti poti se nato vrnite domov – čim hitreje, lahko tudi v **TEKU**!

Namig:

Hitrost prilagodi svojim sposobnostim in se potrudi. Izmerite tudi, kako hitro vam bo uspelo isto razdaljo preteči(prehoditi) nazaj grede.

**Torek, 21. 04. 2020**

2-3 minutno ogrevanje na mestu; korakaj, teci, skači...+ raztezne vaje!

**VADBA 5 X 20 (3 serije)**

Pet vaj; vsako vajo ponoviš 20X

1. Dvigi za trebuh - 20x
2. Dvigi za hrbet - 20x
3. Sklece - 20x
4. Počepi – 20x
5. Visoki poskoki – 20x

Ko narediš vse vaje do konca počakaš 1-2minuti, nato vse vaje še enkrat ponoviš. Po drugi ponovitvi znova počitek. Število ponovitev v tretji seriji si določi sam/a. če je težko zmanjšaš, če pa ti ostaja moči, povečaj število ponovitev.

Namig:

Če želiš vadbo otežiti, dodaj še kakšno serijo.

Ne pozabi na raztezne vaje ob zaključku vadbe!

Sreda, 22. 04. 2020

### KOLESARJENJE »DO ZASTAVLJENEGA CILJA«

Uro odhoda in CILJ, določi skupaj z očetom, mamo, babico, dedkom... Pred odhodom »ocenite«(zapišite vsek svojo oceno!), koliko časa boste potrebovali do cilja(npr.:33min, 42min...) Cilj je lahko tudi krožna tura (3 kroge, 4. kroge...).

Tisti, ki bo bolj točno ocenil čas kolesarjenja, je zmagovalec!

Vrnitev po isti poti ali pa podaljšaš(skrajšaš) pot do doma.

Namig:

Ne pozabi na čelado!

Če nimate koles, isto naredite peš.

Četrtek, 23. 04. 2020

Ponoviš torkovo vadbo.

Število ponovitev oz. serij pred pričetkom vadbe določi sam/a!

Vadbo opravi na terasi, balkonu, vrtu..., ali pa najdi kотиček v stanovanju, kjer te ne bodo motili.

Namig: Vadba zunaj je boljša. Če boš vadi/a notri, vadi pri odprtem oknu.

Petek, 24. 04. 2020

Izberi vadbo, ki ti je bila v tem tednu najbolj všeč. Vadbo prilagodi vremenskim razmeram in seveda – če nimaš/te koles, lahko tudi s tekom in hojo v naravi naredite veliko dobrega in koristnega za svoje zdravje!

Namig: Ob dobrem načrtovanju in seveda upoštevanju vseh pravil, ki jih zahteva gibanje na prostem, v času karantene, lahko z družino opravite vsak dan vadbo na prostem.

Misel tedna:

Poiščite skrivne kottičke v okolici vašega doma in z družino, uživajte lepote cvetoče narave!

IN ŠE...

V tem tednu se planira tudi Kulturni dan. Vadbo prilagodite dogajanju v družini; če bo vreme lepo, lahko vadite tudi v soboto in nedeljo.

Športni pozdrav!