**ŠPORT ZA SPROSTITEV**

Prejšnji teden je bil bolj razbremenilne narave. Tudi sicer se pri treningu največkrat uporablja recept "3 + 1", ki pomeni, da 3. tednom resnega treninga sledi en teden aktivnega odmora. Ko treniramo, se v nas počasi kopiči utrujenost. Namen razbremenilnega tedna je, da se odpočijemo, kar nam omogoča bolj kakovostno vadbo naprej. V razbremenilnem tednu prav tako treniramo, vendar močno zmanjšamo količino vadbe.

Spočili ste se, zdaj gremo naprej. Trenutno je odsvetovana intenzivnejša vadba, pri kateri je večja možnost poškodb. Zato vam pošiljam program, s katerim boste lahko dokaj dobro in varno ohranjali kondicijo.

Program se deli na "Osnovni" in na "Trening". Za ohranjanje kondicije je dovolj, če izberete Osnovnega. Kdor pa redno trenira, naj rajši izbere program Trening, ki je sicer zahtevnejši, vendar pa bo pomagal ohranjati telesno pripravljenost na višjem nivoju.

Če ste tudi drugače dovolj telesno aktivni (vsaj 2x na teden hitrejši sprehod (45 min) ali počasen tek (20-30 min)), potem delajte program 1x na teden, sicer 2x. Izvajajte ga, dokler se spet ne vidimo v šoli.

Pošiljam vam dve različici programa. Enega za zunaj (Fartlek) in enega za doma, ki ga izvajate v primeru slabega vremena oziroma prepovedi gibanja zunaj. Izberete si enega.

**(Program za zunaj)**

FARTLEK:

Obrazložitev:

- Tek zmerno: pogovorni tempo

- Tek srednje: izrazitejše dihanje

- Tek hitro: tempo teka, kot ga imate pri testiranju na 600m

Ogrevanje:

- tek, zmerno: 5 min

- gimnastične vaje (vsaj gležnje, predklon, izpadni korak)

Glavni del:

**Osnovni:**

- tek, srednje: 2 x 5 min (vmes 2 min zmerno)

- tek, hitro: 3 x 30s (vmes 30s zmerno)

**Trening:**

- tek, srednje: 10-20 min

- tek, hitro: 3-4 x 40s (vmes 40s zmerno)

Zaključni del:

- 5 min zmeren tek, nato hoja

- raztezne gimnastične vaje (doma)

**(Program za doma):**

Ogrevanje:

- nizki skiping na mestu, zmerno: 3 x 60s (vmes 30s odmora)

- 3 x 10 počepov

- gimnastične vaje (vsaj predklon, izpadni korak)

Glavni del:

**Osnovni:**

- Step na klopico: 4 x 60s (vmes 30 s odmora)

**Trening:**

- Step na klopico: 4-6 x 90s (vmes 30 s odmora)

- (po želji) Srednji skiping na mestu, šprint:

 - 2 seriji (vmes 60s odmora)

 - 3-5x na serijo: 10s delo/10s odmor

(Višina klopice: 50 cm. Tempo stepanja: okoli 25x/min. Vsakič začnite z drugo nogo.)

Zaključni del:

- Raztezne gimnastične vaje

Na koncu glavnega dela lahko dodate še vaje za moč (glej gradivo iz prejšnjega tedna: Skok v daljino).

Za kakršnakoli vprašanja ali predloge sem dosegljv na: ivan.kavcic@os-cerkno.si

Lep pozdrav,

Ivan Kavčič