

DAN:
PONEDELJEK

TEMA:
VZRŽLJIVOST

RAZRED:
7.

DATUM:
9.11.2020

**SPLOŠNO
OGREVANJE**

HITRA HOJA

5 - 10 MIN

OGREVANJE

GIMNASTIČNE VAJE

5 MIN

GLAVNI DEL



1 MIN TEKA in 3 MIN HOJE

2 ponovitvi

***manj zahtevno**

8 MIN

2 MIN TEKA in 1 MIN HOJE

3 ponovitve
zahtevno

***srednje**

9 MIN

8 MIN TEKA in 1 MIN HOJE

1 ponovitev

***zahtevno**

9 MIN

ZAKLJUČNI DEL

RAZTEZNE VAJE (stretching)

5 MIN

*Zahtevnost glavnega dela si izberi glede na svoje zmožnosti.

**DAN:
TOREK**

**TEMA:
MOČ**

**RAZRED:
7.**

**DATUM:
10.11.2020**

**SPLOŠNO
OGREVANJE**

HITRA HOJA ali HOJA PO STOPNICAH

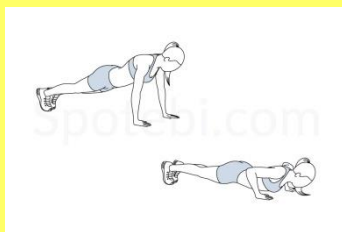
5 - 10 MIN

OGREVANJE

GIMNASTIČNE VAJE

5 MIN

GLAVNI DEL



10 POČEPOV – 10 SONOŽNIH POSKOKOV – 10 SKLEC – 10 DVIGOV TRUPA (trebušnjaki) – 10 DVIGOV TRUPA (leže na trebuhu)

1 ponovitev ***manj zahtevno**

10 POČEPOV – 10 SONOŽNIH POSKOKOV – 10 SKLEC – 10 DVIGOV TRUPA (trebušnjaki) – 10 DVIGOV TRUPA (leže na trebuhu)

2 ponovitvi (vmes 1 min počitka) ***srednje zahtevno**

10 POČEPOV – 10 SONOŽNIH POSKOKOV – 10 SKLEC – 10 DVIGOV TRUPA (trebušnjaki) – 10 DVIGOV TRUPA (leže na trebuhu)

3 ponovitve (vmes 1 min počitka) ***zahtevno**

5 MIN

10 MIN

15 MIN

ZAKLJUČNI DEL

STRECHING ALI RAZTEZNE VAJE

5 MIN

*Zahtevnost glavnega dela si izberi glede na svoje zmožnosti.

DAN:
SREDA

TEMA:
VZRŽLJIVOST

RAZRED:
7.

DATUM:
11.11.2020

**SPLOŠNO
OGREVANJE**

HITRA HOJA

5 - 10 MIN

OGREVANJE

GIMNASTIČNE VAJE

5 MIN

GLAVNI DEL



2 MIN TEKA in 3 MIN HOJE

2 ponovitvi
zahtevno

***manj**

10 MIN

3 MIN TEKA in 1 MIN HOJE

3 ponovitve
zahtevno

***srednje**

12 MIN

10 MIN TEKA in 1 MIN HOJE

1 ponovitev

***zahtevno**

11 MIN

ZAKLJUČNI DEL

RAZTEZNE VAJE (stretching)

5 MIN

*Zahtevnost glavnega dela si izberi glede na svoje zmožnosti.

DAN:
ČETRTEK

TEMA:
MOČ

RAZRED:
7.

DATUM:
12.11.2020

**SPLOŠNO
OGREVANJE**

HITRA HOJA ali PLES po lastnem izboru

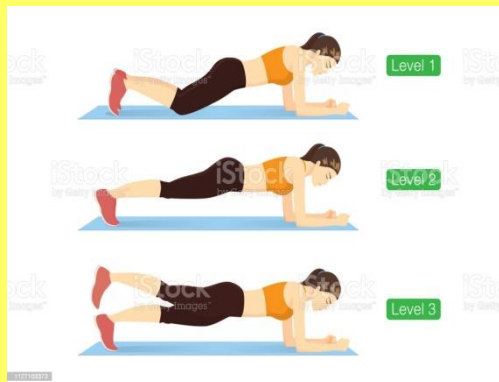
5 - 10 MIN

OGREVANJE

GIMNASTIČNE VAJE

5 MIN

GLAVNI DEL



DESKA ALI PLENK s kolena na tleh
30 s + 1 min počitka

3 ponovitve * **manj zahtevno**

DESKA ALI PLENK
30 s + 1 min počitka

4 ponovitve * **srednje
zahtevno**

DESKA ALI PLENK z dvignjeno nogo
30 s + 1 min počitka

4 ponovitve (vsaka noga 2x) ***zahtevno**

5 MIN

6 MIN

6 MIN

ZAKLJUČNI DEL

RAZTEZNE VAJE (STRECHING)

5 MIN

*Zahtevnost glavnega dela si izberi glede na svoje zmožnosti.

**DAN:
PETEK**

**TEMA:
VZRŽLJIVOST**

**RAZRED:
7.**

**DATUM:
13.11.2020**

**SPLOŠNO
OGREVANJE**

HITRA HOJA

5 - 10 MIN

OGREVANJE

GIMNASTIČNE VAJE

5 MIN

GLAVNI DEL



2 MIN TEKA in 3 MIN HOJE

2 ponovitvi ***manj
zahtevno**

10 MIN

3 MIN TEKA in 1 MIN HOJE

3 ponovitve ***srednje
zahtevno**

12 MIN

9 MIN TEKA in 1 MIN HOJE

1 ponovitev ***zahtevno**

10 MIN

ZAKLJUČNI DEL

RAZTEZNE VAJE (stretching)

5 MIN

*Zahtevnost glavnega dela si izberi glede na svoje zmožnosti.

DAN:
SOBOTA ali
NEDELJA

TEMA:
VZRŽLJIVOST

RAZRED:
7.

DATUM:
14.11.2020
15.11.2020

GLAVNI DEL



HOJA V HRIB
10 MIN + 2 MIN POČITKA

* manj

zahtevno

HOJA V HRIB
20 MIN vmes 2 min počitka

* srednje zahtevno

HOJA V HRIB
30 MIN vmes 2 min počitka

*zahtevno

12 MIN

20 MIN

30 MIN

ZAKLJUČNI DEL

RAZTEZNE VAJE (stretching)

5 MIN

*Zahtevnost glavnega dela si izberete glede na lastne zmožnosti.

Lep pozdrav,

Darja Ambrožič darja.ambrozic@guest.arnes.si

Uroš Pogačnik uros.pogacnik@guest.arnes.si

Zehra Biščević zehra.biscevic@guest.arnes.si