

DAN:
PONEDELJEK

TEMA:
VZRŽLJIVOST

RAZRED:
7.

DATUM:
16.11.2020

OGREVANJE

HITRA HOJA

5 - 10 MIN

GIMNASTIČNE VAJE

5 MIN

GLAVNI DEL



1 MIN TEKA in 2 MIN HOJE

3 ponovitve

***manj zahtevno**

9 MIN

2 MIN TEKA in 1 MIN HOJE

4 ponovitve

***srednje zahtevno**

12 MIN

7 MIN TEKA in 1 MIN HOJE

2 ponovitvi

***zahtevno**

16 MIN

ZAKLJUČNI DEL

RAZTEZNE VAJE (stretching)

5 MIN

*Zahtevnost glavnega dela si izberi glede na svoje zmožnosti.

DAN: TOREK	TEMA: KOORDINACIJA	RAZRED: 7.	DATUM: 17.11.2020
SPLOŠNO OGREVANJE	HITRA HOJA, HOJA PO STOPNICAH		5 - 10 MIN
	GIMNASTIČNE VAJE		5 MIN
GLAVNI DEL Odpri povezavo do spletne učilnice ŠPORT, si pozorno preberi navodila in oglej kratek videoposnetek. <u>KOORDINACIJSKA LESTEV</u> Izberi in naredi (glej stolpec desno, kjer imaš 3 stopnje zahtevnosti):	5 vaj eno za drugo (to je 1 serija) 2 seriji, med serijami 1 min počitka * manj zahtevno		6 MIN
	7 vaj eno za drugo (1 serija) 2 seriji, med serijami 1 min počitka * srednje zahtevno		8 MIN
	9 vaj eno za drugo (1 serija) 2 seriji, med serijami 1 min počitka * zahtevno		9 MIN
ZAKLJUČNI DEL	RAZTEZNE VAJE (stretching)		5 MIN

*Zahtevnost glavnega dela si izberi glede na svoje zmožnosti.

DAN:
SREDA

TEMA:
VZRŽLJIVOST

RAZRED:
7.

DATUM:
18.11.2020

SPLOŠNO OGREVANJE

HITRA HOJA

5 - 10 MIN

GIMNASTIČNE VAJE

5 MIN

GLAVNI DEL



2 MIN TEKA in 3 MIN HOJE

3 ponovitve

*** manj zahtevno**

15 MIN

2 MIN TEKA in 1 MIN HOJE

4 ponovitve

*** srednje zahtevno**

12 MIN

7 MIN TEKA in 1 MIN HOJE

2 ponovitvi

*** zahtevno**

16 MIN

ZAKLJUČNI DEL

RAZTEZNE VAJE (stretching)

5 MIN

*Zahtevnost glavnega dela si izberi glede na svoje zmožnosti.

DAN:
ČETRTEK

TEMA:
MOČ

RAZRED:
7.

DATUM:
19.11.2020

SPLOŠNO OGREVANJE

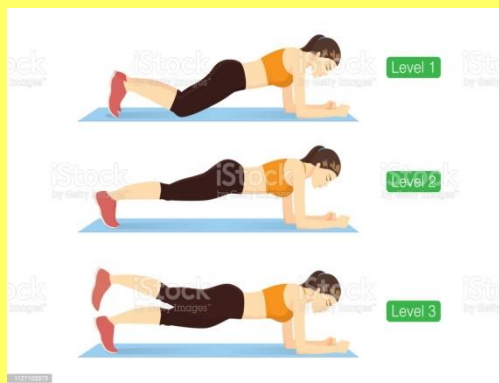
HITRA HOJA ali PLES po lastnem izboru

5 - 10 MIN

GIMNASTIČNE VAJE

5 MIN

GLAVNI DEL



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

4 ponovitve

*** manj zahtevno**

6 MIN

DESKA ALI PLENK
30 s + 1 min počitka

5 ponovitev

*** srednje zahtevno**

7,5 MIN

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

6 ponovitev

*** zahtevno**

9 MIN

ZAKLJUČNI DEL

RAZTEZNE VAJE (STRECHING)

5 MIN

*Zahtevnost glavnega dela si izberi glede na svoje zmožnosti.

DAN:
PETEK

TEMA:
VZRŽLJIVOST

RAZRED:
7.

DATUM:
20.11.2020

SPLOŠNO OGREVANJE

HITRA HOJA

5 - 10 MIN

GIMNASTIČNE VAJE

5 MIN

GLAVNI DEL



2 MIN TEKA in 3 MIN HOJE

3 ponovitve

*** manj zahtevno**

15 MIN

2 MIN TEKA in 1 MIN HOJE

4 ponovitve

*** srednje zahtevno**

12 MIN

7 MIN TEKA in 1 MIN HOJE

2 ponovitvi

*** zahtevno**

16 MIN

ZAKLJUČNI DEL

RAZTEZNE VAJE (stretching)

5 MIN

*Zahtevnost glavnega dela si izberi glede na svoje zmožnosti.

DAN:
SOBOTA ali NEDELJA

TEMA:
VZDRŽLJIVOST

RAZRED:
7.

DATUM:
21.11.2020
22.11.2020

GLAVNI DEL



HOJA V HRIB
12 MIN vmes 3 min počitka

*** manj zahtevno**

HOJA V HRIB
22 MIN vmes 3 min počitka

*** srednje zahtevno**

HOJA V HRIB
32 MIN vmes 3 min počitka

*** zahtevno**

15 MIN

25 MIN

35 MIN

ZAKLJUČNI DEL

RAZTEZNE VAJE (stretching)

5 MIN

*Zahtevnost glavnega dela si izberi glede na svoje zmožnosti.

V ponedeljek je slaba vremenska napoved. Če ne bo možno opraviti treninga vzdržljivosti, naredi koordinacijo v ponedeljek in vzdržljivost v torek.

Lep pozdrav,

Zehra Biščević
Darja Ambrožič
Uroš Pogačnik

zehra.biscevic@guest.arnes.si
darja.ambrozic@guest.arnes.si
uros.pogacnik@guest.arnes.si