

**DAN:**  
PONEDELJEK

**TEMA:**  
VZRŽLJIVOST

**RAZRED:**  
8.

**DATUM:**  
9.11.2020

**OGREVANJE**

HITRA HOJA

5 - 10 MIN

GIMNASTIČNE VAJE

5 MIN

**GLAVNI DEL**



2 MIN TEKA in 3 MIN HOJE

2 ponovitve

**\*manj zahtevno**

10 MIN

3 MIN TEKA in 1 MIN HOJE

3 ponovitve

**\* srednje zahtevno**

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:**  
TOREK

**TEMA:**  
MOČ

**RAZRED:**  
8.

**DATUM:**  
10.11.2020

**SPLOŠNO OGREVANJE**

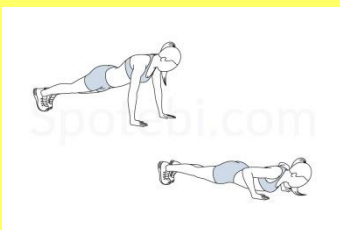
HITRA HOJA, HOJA PO STOPNICAH

5 - 10 MIN

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**

5 MIN

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 MIN

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

3 ponovitve (vmes 1 min počitka)

**\* zahtevno**

15 MIN

**ZAKLJUČNI DEL**

RAZTEZNE VAJE (stretching)

5 MIN

\*Zahtevnost glavnega dela si izberi glede na svoje zmožnosti.

**DAN:**  
SREDA

**TEMA:**  
VZRŽLJIVOST

**RAZRED:**  
8.

**DATUM:**  
11.11.2020

**SPLOŠNO OGREVANJE**

HITRA HOJA

5 - 10 MIN

GIMNASTIČNE VAJE

5 MIN

**GLAVNI DEL**



2 MIN TEKA in 3 MIN HOJE

2 ponovitvi

\* **manj zahtevno**

3 MIN TEKA in 1 MIN HOJE

3 ponovitve

\* **srednje zahtevno**

10 MIN TEKA in 1 MIN HOJE

1 ponovitev

\* **zahtevno**

10 MIN

12 MIN

11 MIN

**ZAKLJUČNI DEL**

RAZTEZNE VAJE (stretching)

5 MIN

\*Zahtevnost glavnega dela si izberi glede na svoje zmožnosti.

**DAN:**  
ČETRTEK

**TEMA:**  
MOČ

**RAZRED:**  
8.

**DATUM:**  
12.11.2020

**SPLOŠNO OGREVANJE**

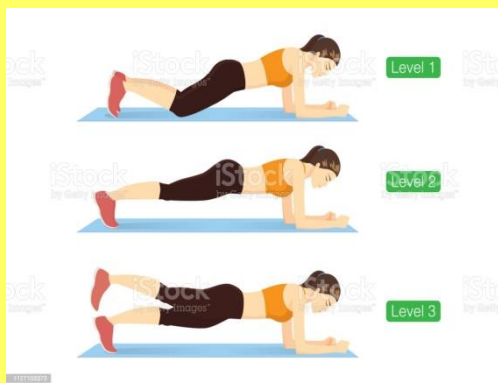
HITRA HOJA ali PLES po lastnem izboru

5 - 10 MIN

GIMNASTIČNE VAJE

5 MIN

**GLAVNI DEL**



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

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:**  
8.

**DATUM:**  
13.11.2020

**SPLOŠNO OGREVANJE**

HITRA HOJA

5 - 10 MIN

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

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:**  
SOBOTA ali NEDELJA

**TEMA:**  
VZRŽLJIVOST

**RAZRED:**  
8.

**DATUM:**  
14.11.2020  
15.11.2020

**GLAVNI DEL**



HOJA V HRIB  
10 MIN vmes 2 min počitka

**\* manj zahtevno**

12 MIN

HOJA V HRIB  
20 MIN vmes 2 min počitka

**\* srednje zahtevno**

22 MIN

HOJA V HRIB  
30 MIN vmes 2 min počitka

**\*zahtevno**

32 MIN

**ZAKLJUČNI DEL**

RAZTEZNE VAJE (stretching)

5 MIN

\*Zahtevnost glavnega dela si izberi glede na svoje zmožnosti.

Lep pozdrav,

Zehra Biščević  
Darja Ambrožič  
Uroš Pogačnik

[zehra.biscevic@guest.arnes.si](mailto:zehra.biscevic@guest.arnes.si)  
[darja.ambrozic@guest.arnes.si](mailto:darja.ambrozic@guest.arnes.si)  
[uros.pogacnik@guest.arnes.si](mailto:uros.pogacnik@guest.arnes.si)