

**DAN:**  
PONEDELJEK

**TEMA:**  
VZRŽLJIVOST

**RAZRED:**  
8.

**DATUM:**  
16.11.2020

**OGREVANJE**

HITRA HOJA

5 - 10 MIN

GIMNASTIČNE VAJE

5 MIN

**GLAVNI DEL**



2 MIN TEKA in 2 MIN HOJE

3 ponovitve

**\*manj zahtevno**

12 MIN

2 MIN TEKA in 1 MIN HOJE

5 ponovitve

**\* srednje zahtevno**

15 MIN

8 MIN TEKA in 1 MIN HOJE

2 ponovitev

**\*zahtevno**

18 MIN

**ZAKLJUČNI DEL**

RAZTEZNE VAJE (stretching)

5 MIN

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

DAN: TOREK	TEMA: KOORDINACIJA	RAZRED: 8.	DATUM: 17.11.2020
SPLOŠNO OGREVANJE	HITRA HOJA, HOJA PO STOPNICAH		5 - 10 MIN
	GIMNASTIČNE VAJE		5 MIN
<b>GLAVNI DEL</b>  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) 4 serije, med serijami 1 min počitka <b>* manj zahtevno</b>		10 MIN
	7 vaj eno za drugo (1 serija) 4 serije, med serijami 1 min počitka <b>* srednje zahtevno</b>		12 MIN
	9 vaj eno za drugo (1 serija) 4 serije, med serijami 1 min počitka <b>* zahtevno</b>		14 MIN
ZAKLJUČNI DEL	RAZTEZNE VAJE (stretching)		5 MIN

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

**DAN:**  
SREDA

**TEMA:**  
VZRŽLJIVOST

**RAZRED:**  
8.

**DATUM:**  
18.11.2020

**SPLOŠNO OGREVANJE**

HITRA HOJA

5 - 10 MIN

GIMNASTIČNE VAJE

5 MIN

**GLAVNI DEL**



2 MIN TEKA in 2 MIN HOJE

3 ponovitvi

**\* manj zahtevno**

12 MIN

2 MIN TEKA in 1 MIN HOJE

5 ponovitve

**\* srednje zahtevno**

15 MIN

8 MIN TEKA in 1 MIN HOJE

2 ponovitve

**\* zahtevno**

18 MIN

**ZAKLJUČNI DEL**

RAZTEZNE VAJE (stretching)

5 MIN

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

**DAN:**  
ČETRTEK

**TEMA:**  
MOČ

**RAZRED:**  
8.

**DATUM:**  
19.11.2020

**SPLOŠNO OGREVANJE**

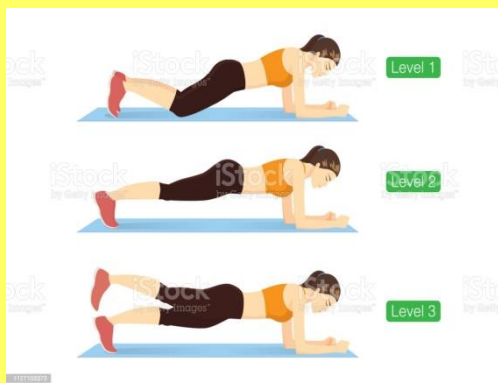
HITRA HOJA ali PLES po lastnem izboru

5 - 10 MIN

GIMNASTIČNE VAJE

5 MIN

**GLAVNI DEL**



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

4 ponovitve

**\* manj zahtevno**

DESKA ALI PLENK  
30 s + 1 min počitka

5 ponovitve

**\* srednje zahtevno**

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

6 ponovitve (vsaka noga 3x)

**\* zahtevno**

6 MIN

7,5 MIN

9 MIN

**ZAKLJUČNI DEL**

RAZTEZNE VAJE (STRECHING)

5 MIN

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

**DAN:**  
PETEK

**TEMA:**  
VZRŽLJIVOST

**RAZRED:**  
8.

**DATUM:**  
20.11.2020

**SPLOŠNO OGREVANJE**

HITRA HOJA

5 - 10 MIN

GIMNASTIČNE VAJE

5 MIN

**GLAVNI DEL**



2 MIN TEKA in 2 MIN HOJE

3 ponovitvi

**\* manj zahtevno**

12 MIN

2 MIN TEKA in 1 MIN HOJE

5 ponovitve

**\* srednje zahtevno**

15 MIN

8 MIN TEKA in 1 MIN HOJE

2 ponovitve

**\* zahtevno**

18 MIN

**ZAKLJUČNI DEL**

RAZTEZNE VAJE (stretching)

5 MIN

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

**DAN:**  
SOBOTA ali NEDELJA

**TEMA:**  
VZDRŽLJIVOST

**RAZRED:**  
8.

**DATUM:**  
21.11.2020  
22.11.2020

**GLAVNI DEL**



HOJA V HRIB  
13 MIN vmes 2 min počitka

**\* manj zahtevno**

HOJA V HRIB  
23 MIN vmes 2 min počitka

**\* srednje zahtevno**

HOJA V HRIB  
33 MIN vmes 2 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](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)