

DAN:
PONEDELJEK

TEMA:
VZRŽLJIVOST

RAZRED:
9.

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: 9.	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) 4 serije, med serijami 1 min počitka * manj zahtevno	10 MIN	
	7 vaj eno za drugo (1 serija) 4 serije, med serijami 1 min počitka * srednje zahtevno	12 MIN	
	9 vaj eno za drugo (1 serija) 4 serije, med serijami 1 min počitka * zahtevno	14 MIN	
ZAKLJUČNI DEL	RAZTEZNE VAJE (stretching)		5 MIN

*Zahtevnost glavnega dela si izberi glede na svoje zmožnosti.

DAN:
SREDA

TEMA:
VZRŽLJIVOST

RAZRED:
9.

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:
9.

DATUM:
19.11.2020

SPLOŠNO OGREVANJE

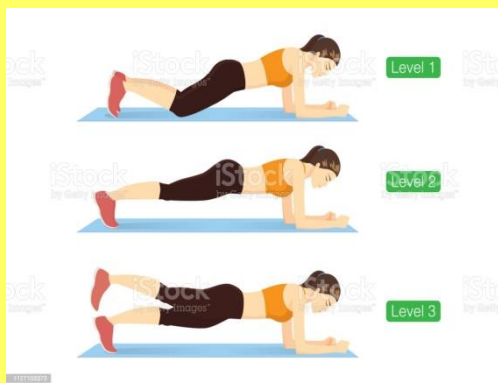
HITRA HOJA ali PLES po lastnem izboru

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**

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:
9.

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:
9.

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,

Darja Ambrožič
Uroš Pogačnik

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