

DAN:
PONEDELJEK

TEMA:
VZRŽLJIVOST

RAZRED:
9.

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.

Povezava do testov in rešitev [NPZ - šport](#).

DAN:
TOREK

TEMA:
MOČ

RAZRED:
9.

DATUM:
10.11.2020

SPLOŠNO OGREVANJE

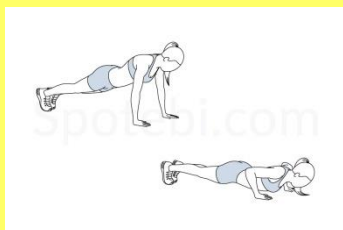
HITRA HOJA, HOJA PO STOPNICAH

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:
9.

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:
9.

DATUM:
12.11.2020

SPLOŠNO OGREVANJE

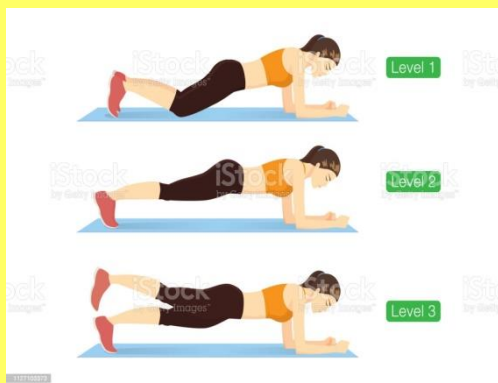
HITRA HOJA ali PLES po lastnem izboru

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:
9.

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:
9.

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,

Darja Ambrožič
Uroš Pogačnik

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