

**DAN:**  
PONEDELJEK

**TEMA:**  
KOORDINACIJA

**RAZRED:**  
9.

**DATUM:**  
14.12.2020

**OGREVANJE**

POČASEN TEK (lahko na mestu) ali SOBNO KOLO ali ORBITREK ali...

5 MIN

GIMNASTIČNE VAJE

5 MIN

**GLAVNI DEL**

KOORDINACIJSKA  
LESTEV  
(povezava)



5 vaj eno za drugo (to je 1 serija)  
4 serije, med serijami 1 min počitka



10 MIN

7 vaj eno za drugo (1 serija)  
4 serije, med serijami 1 min počitka



12 MIN

9 vaj eno za drugo (1 serija)  
4 serije, med serijami 1 min počitka



14 MIN

**ZAKLJUČNI DEL**

RAZTEZNE VAJE (stretching)

5 MIN

**DAN:**  
TOREK

**TEMA:**  
ZABAVA

**RAZRED:**  
9.

**DATUM:**  
15.12.2020

### GLAVNI DEL



V prejšnjem tednu nas je razveselil sneg. Zato izkoristi prosti čas za zimske radosti kot so: sankanje, izdelava snežaka ali skulptur...

Lahko pa narediš pravo malo skakalnico in smučke, ki jih spuščaš po njej...



45 minut ali več...

### ZAKLJUČNI DEL

Privošči si počitek in sproščanje.  
[MEDITACIJA](#) (povezava)

DAN:  
SREDA

TEMA:  
MOČ

RAZRED:  
9.

DATUM:  
16.12.2020

OGREVANJE

POČASEN TEK NA MESTU ali SOBNO KOLO ali  
ORBITREK ali...

5 MIN

GIMNASTIČNE VAJE

8 MIN

GLAVNI DEL

**NALOGA ZA ODDAJO!**  
(povezava)



Prejšnji teden si se spoznal-a z visoko intenzivnim treningom, imenovanim TABATA. Tokrat je pred tabo [NOVOLETNA TABATA](#) (povezava).

**Na povezavi je opisana tudi naloga, ki jo moraš narediti!!!**

Dobro se ogrej in pozorno preberi navodila.

1 krog

2 kroga

3 krogi

Če se boš odločil-a za dva ali tri kroge, med njimi naredi 2 minuti odmora.

**Ker gre za naporno vadbo, se dobrooooo ogrej!**



4 minute

8 minut

12 minut

ZAKLJUČNI DEL

RAZTEZNE VAJE (stretching)

5 MIN

**DAN:**  
ČETRTEK

**TEMA:**  
NOGOMET

**RAZRED:**  
9.

**DATUM:**  
17.12.2020

**OGREVANJE**

**GIMNASTIČNE VAJE**

5 MIN

**GLAVNI DEL**



Za obvladovanje žoge z nogama je potrebno ogromno treninga. Poleg tega, se s temi vajami izboljša tudi koordinacija nog.

**NOGOMET:**

1. [NAVAJANJE NA ŽOGO](#)
2. [UPRAVLJANJE ŽOGE NA MESTU](#)
3. [UPRAVLJANJE ŽOGE NA MESTU IN V GIBANJU](#)

Izmed treh možnosti si izberi, tvojemu nogometnemu znanju, najustreznejšo. 1. lažje , 2. težje in 3. najtežje vaje.



20 MIN

**ZAKLJUČNI DEL**

**RAZTEZNE VAJE (stretching)**

5 MIN

**DAN:**  
PETEK

**TEMA:**  
MOČ

**RAZRED:**  
9.

**DATUM:**  
18.12.2020

**OGREVANJE**

PREDSTAVLJENO NA ZAČETKU VIDEOA

5 MIN

**GLAVNI DEL**



Stol je lahko odličen »pomočnik« pri treningu moči. Obstaja veliko vaj. Nekaj smo jih združili v celoto in nastal je video. Najdeš ga na spodnji povezavi:

[POSTANI MOČNEJŠI S POMOČJO STOLA](#)

- 1 serija (cel krog vaj)
- 2 seriji (dva kroga vaj)
- 3 serije (trije krogi vaj)

Če se boš odločil za dve ali tri serije, med njimi naredi 1 minuto odmora.



5 MIN

11 MIN

17 MIN

**ZAKLJUČNI DEL**

RAZTEZNE VAJE (stretching) ali [MEDITACIJA](#)

5 MIN

**DAN:**  
SOBOTA in NEDELJA

**TEMA:**  
ZABAVA

**RAZRED:**  
9.

**DATUM:**  
19.12.2020  
20.12.2020

**GLAVNI DEL**



Čas za zimske radosti...

Neomejeno

**Legenda:**



**manj zahtevno**



**srednje zahtevno**



**zahtevno**

Lep pozdrav,

Darja Ambrožič  
Uroš Pogačnik

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