

## SKUPAJ SESTAVIMO FARTLEK

Fartlek je ena od metod za razvoj vzdržljivosti in vadba, pri kateri hitrost teka prilagajamo razpoloženju, naravnim okoliščinam, cilju vadbe. Sami določamo količino in intenzivnost vadbe.

Fartlek poteka v naravi s tekaškimi vsebinami, kot so lahkoten tek, stopnjevanje, intervalni tek, tek v klanec, hoja in netekaškimi vsebinami, kot so vaje za moč, poskoki, vaje za tehniko teka in koordinacijske vaje.

**Kaj bo vaša naloga?** Sami si sestavite fartlek in, glede na okolico, v kateri živite prilagodite obliko vadbe. Poleg teka morate zajeti vsaj 5 postaj, na katerih bodo vaje z netekaškimi vsebinami, število ponovitev določite sami.

Najprej tečemo za ogrevanje nekaj minut, naredimo raztezne gimnastične vaje in začnemo.

PRIMER: nadaljujemo s tekom ali hitro hojo in vmes naredimo:

- 1 – 2 vaji za moč zgornjega dela telesa (vesa, vzgibe ...)
- 1 – 2 vaji za izboljšanje koordinacije (plezanje ...)
- vaja za moč spodnjega dela telesa (počepi, poskoki na eni nogi, plank ...)
- vaje ravnotežja (lastovka, hoja na različne načine ...)
- skoki/poskoki (v klanec)

Na koncu naredimo raztek – počasen tek ali hojo in raztezne vaje.

Pazite na varnost!

NALOGA: Slikajte ali posnemite eno nalogo in jo do nedelje, 4.4.2021, pošljite na elektronski naslov [uros.pogacnik@guest.arnes.si](mailto:uros.pogacnik@guest.arnes.si) ali [lucija.opalk@guest.arnes.si](mailto:lucija.opalk@guest.arnes.si).

