|  |
| --- |
| ***ŠPORT2, 18.5-22.5 Atletika (Tek na dolge proge)*** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Cilji:** | **Metodične enote:** |
| 1. Izboljšanje splošne telesne pripravljenosti 2. Izboljšanje gibljivosti 3. Razvoj vzdržljivosti | 1. Tek na dolge proge 2. Intervalni tek 3. Tek v klanec |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Pripomočki: | | Trajanje: 45 min |
| **SPLOŠNO OGREVANJE**  Kompleks razgibalnih vaj za celo telo. Začneš pri glavi in se spuščaš proti gležnjem. Vaje izvajaj počasi, kontrolirano in v maksimalnem obsegu giba, v vsako stran 10 krat.  **GLAVNI DEL**  Za razvoj vzdržljivosti, ki je potrebna pri dolgih tekih največkrat uporabljamo 3 načine.  Neprekinjen počasni tek, intervalni tek (hitrejši tek s prekinitvami) in tek v klanec. V prvem delu poskušaj teči 10 minut počasi brez prekinitve. Pomembno je da začneš zares počasi. Temu teku sledi krajši premor.  Nato poskusi z malo hitrejšim tekom tako, da 1 minuto tečeš in 1 minuto hodiš. Za konec poišči še en klanec (ne prestrm) in s kratkimi koraki odteci na vrh ter nazaj dol hodi. Ponovi tri krat. | | |
| **RAZGIBALNE VAJE: 10 min**  (10x v vsako stran)  - Kroženje z iztegnjenimi rokami naprej  -Kroženje z iztegnjenimi rokami nazaj  - Kroženje v komolcih  - Kroženje v zapestjih  - Kroženje z boki  - Kroženje v kolenih  - Kroženje v gležnjih | **GLAVNI DEL: 30 min**  - Neprekinjen tek (10 min)  - Intervalni tek 1 min tek, ena min hoja (10 min)  - Tek v klanec (3x1 min) | |