|  |
| --- |
| ***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) |