

Šport na daljavo: torek, 17. 3. 2020

Trajanje: 45-50 minut

Uvodni del: (dodaj poljubno glasbo)- trajanje: vsako vajo delaš 30sek., vaje si sledijo ena za drugo, če potrebuješ pavzo, naj bo kratka (10sek.)

1. Tek na mestu ali visoko dviganje kolen na mestu, korakanje
2. stopanje v stran z eno nogo (t.i. step tuch enojni)
3. Stopanje z dviganjem pet (lahko s poskokom-težja varianta), dodaš še izteg roke
4. Tek z dviganjem kolen, dodaš lahko: z nasprotnim komolcem greš k dvignjenemu kolen
5. Jogging poskoki na mestu, sukaš trup

Raztezne vaje, ki jih že poznaš

Glavni del: - vsako vajo delaš lahko na treh različnih nivojih težavnosti:

nivo: 20 sek. , 20 sek. pavze

nivo: 30 sek. , 20 sek. pavze

nivo: 40 sek. 30 sek. pavze

1. Počep, 3 zibi, se zravnaj
2. Leže na hrbtu, roke ob telesu, noge dvigneš do navpičnice, so iztegnjene, spuščaj eno nogo počasi do tal, nato zamenjaš (lažja varianta: noge so pokrčene)
3. Dvig bokov: ležiš na hrbtu, roke ob telesu, noge skupaj, stopala približaj telesu in dvigaj boke (težja varianta: eno nogo iztegneš naprej, v višini kolena druge noge)
4. Položaj sklece, noge so lahko malo narazen, dlani so pod rameni, izteguješ roko naprej pred sebe, izmenično (pazi, da je trup pri miru in ga ne sukaš, torej stisneš trebušne m.)
5. Polčep, roke pred telesom, rahlo pokrčene, stopaš v stran, ne da bi se dvignil iz polčepa (težja varianta: s poskokom)

Sproščanje: stretching vaje

Vse vaje lahko narediš zunaj, glasbo si daš na telefon, če jo potrebuješ, gre tudi brez nje. Predvsem pa to delaj SAM(A) in ne v družbi prijateljev!