ŠPO, 7. 4.

**VAJE ZA MOČ: Izbiraš lahko med PROGRAMOM A in PROGRAMOM B**

**PROGRAM A:** Obvezno se dobro ogrej (gimnastične vaje).

OBHODNA VADBA (minutni ciklus), 6 vaj za moč. Vsako vajo izvajaj 30 sekund, nato sledi 30 sekund odmora, ti se pa v tem času pripravi na naslednjo vajo:

* 1. Počepi
  2. Dviganje in spuščanje trupa v opori na dlaneh. (sklece na klopi)
  3. Sonožni poskoki čez metlo
  4. Deska (»plank«, opora na komolcih, kot pri sklecih, a v mirovanju)
  5. Slalomski tek med ovirami
  6. Izmenično dviganje rok v opori na dlaneh (kot pri sklecih)

ZA POGUMNE 🡪Ko opraviš z vajami si vzemi 3 min odmora in ponovi še enkrat.

**PROGRAM B:** Obvezno se dobro ogrej (gimnastične vaje). DELO PO POSTAJAH:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | VAJA | PONOVITVE | ŠTEVILO SERIJ | ODMOR  MED SERIJAMA | ODMOR  MED VAJAMI |
| 1. | Izpadni korak na stopnici | 10x z vsako nogo | 2 | 30s | 1 min |
| 2. | Vesa v zgibi | Kolikor zmoreš | 1 | ?s | 1 min |
| 3. | Poskoki s kolebnico | 30s | 2 | 30s | 1 min |
| 4. | Dviganje in spuščanje trupa v opori na dlaneh. (sklece na klopi) | 10x | 2 | 30s | 1 min |
| 5. | Počepi | 12x | 2 | 30s | 1 min |
| 6. | Dvigovanje uteži (opeke, kamna, drv…) | 10x | 2 | 30 s |  |

ZA POGUMNE 🡪 število serij povečaj na 3

OPOMBA: Ne pozabi si pred in po vadbi izmeriti pulza in vse zabeležiti v »našo« tabelo!