GIBANJE 5. – 6. RAZREDA (30.3.2020 – 3.4.2020 )

Ogrejte se z različnimi kroženji in razteznimi vajami. Izdelaj si kartonček s sklopom 6-ih vaj za moč: stabilizacija, počepi, skleci, dvigi trupa,… Za pravilo izvedbo si poglej naslednjo povezavo: <https://www.youtube.com/watch?v=H1F-UfC8Mb8>

Določite število ponovitev ali čas izvedbe glede na vaše zmožnosti. V ponedeljek izvedite izbrane vaje, nato v torek pri vsaki vaji dodate eno ponovitev več oziroma 2 sekundi pri časovnih vajah. Tako nadaljujete vsak naslednji dan. Če bo to prelahko za vas, lahko vsak dan dodate še svojo vajo več. Vztrajajte tako dolgo, da se prvotno število izvedbe podvoji.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 30.3.2020 | 32.3.2020 | 1.4.2020 | 2.4.2020 | 3.4.2020 |
| VAJA | ŠTEVILO PONOVITEV OZ. ČAS IZVEDBE | ŠT. PON.+1 OZ. ČAS + 2 SEK. | ŠT.PON. + 2 OZ. ČAS + 4 SEK. | ŠT.PON. + 3 OZ. ČAS + 6 SEK. | ŠT. PON. +4 OZ. ČAS + 8 SEK. |
| STABILIZACIJA-PLANK |  |  |  |  |  |
| POČEPI |  |  |  |  |  |
| IZPADNI KORAK NAZAJ |  |  |  |  |  |
| DVIGI BOKOV |  |  |  |  |  |
| SKLECE |  |  |  |  |  |
| I-Y-T |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |