Danes naredimo FARTLEK.

Fartlek je vzdržljivostna vadba v naravnem okolju .Poleg vzdržljivostnih vsebin vključuje tudi številne druge (razne oblike vaj za moč, atletsko abecedo, tek v klanec…), tekaške in tudi netekaške vsebine.

Pričnem: 1. Lahkoten5-10 minutni tek za ogrevanje

2.Raztezne vaje in atletska abeceda (vse v gibanju, brez hoje )

3.Lahkoten tek5 minut,vmes opravim 2-3 stopnjevanja dolga 50-60 metrov

4.Naredim 5 minut počasnega teka za oddih ,sklop vaj za moč

5.3-5 hitrih tekov v klanec, počitek in hoja nazaj

6.3 kratke teke (med njimi je 1 minuta počitka )

7. Tek po valovitem terenu

8.Zaključim z 10 minutnim lahkotnim tekom

Po fartleku se sprehodi do reke Soče ,Nadiže… in se poskusi v zadevanju cilja s kamenčki ali pa metu kamenčkov čez reko.

Srečno in varno vadbo!