

Lep pozdrav.

Za danes izvedite FARTLEK kombinirano vadbo v naravi.

Fartlek- kombinirani tek (teoretična predstavitev):

Vadba FARTLEK poteka predvsem v naravi s pestro konfiguracijo terena. Pri tej metodi gre za povezovanje tekaške in netekaške telesne priprave. Dražljaji so zelo raznovrstni in vplivajo na razvoj tako aerobnih kot anaerobnih funkcij.

Vsebina **fartleka** je lahko sestavljena iz naslednjih elementov: hoja, lahkoten tek, gimnastične vaje, tempo tek, tek navkreber, tek po klancu navzdol, špint, poskoki, sprostilne vaje.

Intenzivnost in obseg fartleka določajo: dolžina in hitrost posameznih tekov, konfiguracija terena, karakter vmesnih odmorov.

Naloga - napotki:

- Vadba naj traja vsaj 45 minut,
- izvedba v naravi,
- naj bo pestra z različnimi nalogami,
- vključuje naj gimnastične vaje in vaje moči.

Bodite zdravi.

Pripravite dnevnik vadb.

Se vidimo naslednji teden v šoli.

Pozdrav,

Učitelja športa.