

Dragi učenci in učenke izbirnega predmeta šport za sprostitev

Tokrat za vas ena zanimiva oblika vadbe in sicer **fartlek**.

Imeli boste proste roke, da sami poskrbite za svoje telo, za svoje zdravje ter dobro počutje.

Spodaj le nekaj informacij, kaj fartlek sploh pomeni ter eden izmed primerov, da si boste lažje sami sestavili svojo vadbo.

Pojdite v naravo in se sprostite, ste namreč pri uri športa za sprostitev 😊

Vaditi po navdihu pomeni, da se sami odločate, kaj boste v nekem trenutku naredili. Taka vadba ni strukturirana, ampak imate samo izhodišče, kaj bi bilo dobro narediti. Na teren greste z zavedanjem, da morate v sklopu fartleka opraviti nekajkrat po dve minuti teka bolj intenzivno. Povsem vaša odločitev je, ali boste te intenzivne intervale opravili v klanec ali po ravnini, povsem vaša odločitev je, koliko bo odmora med enim in drugim intervalom. Zaradi te svobode v vadbi večina tekačev fartlek obožuje.

Fartlek se mora nujno izvajati v naravi. Tek čez drn in strn je že fartlek. Če se na razgibanem terenu igramo s spremembami hitrosti v tempu, pa postane vadba še toliko bolj razgibana. In to je pravi fartlek.

PRIMER FARTLEK 1 H (60')

MINUTE	VSEBINA	KATERO PODROČJE IZBOLJŠUJEMO
10'	Lahkoten tek in hoja za ogrevanje	vzdržljivost
5'	Tekaške vaje za tehniko teka	ekonomičnost
10'	5 x 1' stopnjevano/1' povsem počasi	vzdržljivost
5'	Vaje za moč trupa	splošna moč
8'	4 x 100–150 m hiter tek v klanec	specifična tekaška moč
6'	Iztek	vzdržljivost
5'	Vaje za moč nog	splošna moč
6'	stopnjevani tek	vzdržljivost
5'	hoja in povsem počasen tek za umirjanje	vzdržljivost

Z lepimi pozdravi, učiteljica Mateja