**PREDLOG PROGRAMA ZA IZBOLJŠANJE AEROBNIH SPOSOBNOSTI:**

Na prvi vadbeni enoti naredite **6min tekaški test:**

Ogrevanje :

- tek v lahkotnem tempu 7min

- dinamične vaje raztezanja

- atletska abeceda (vsako vajo izvajate 1 x 20m): skiping, hopsanje, grabljenje, tek s poudarjenim odrivom, jogging poskoki

**Test: tečete 6min z kar največjo hitrostjo in izmerite dolžino, ki ste jo uspeli preteči. Test vam bo merilo za intervalno vadbo teka.**

Vadbena enota **z intervalnimi teki:**

Ogrevanje:

- tek v lahkotnem tempu 7min

- atletska abeceda (vsako vajo naredite 1x 15m): nizki skipping, visoki skipping, hopsanje, tek s

poudarjenim odrivom, bočno gibanje v preži, izpadni koraki, jogging poskoki.

- dinamične vaje raztezanja

- vaje moči: leže na hrbtu s pokrčenimi nogami - kratki dvigi trupa (15x), leže na boku z oporo na

komolcu - dvigi bokov (10xL + 10x D), leže na trebuhu - izmenično dviganje leve roke in desne noge

ter obratno (10x L +10x D), sklece (15x)

Glavni del:

Intervali teka 4 x 3min x 3min

**Intervalna vadba: 4 x 3 min tečete v tempu kot ste na 6min testu (pretečete polovično razdaljo testa) in med intervali 3min jogginga ( 4 x 3min hitro,  4 x 3min počasi).**

Zaključek:

Iztek 7min  in stretching

Da bi dosegli napredek je  potrebno vaditi vsaj 2 x tedensko; še bolje vsaj 3 x tedensko. Če boste vadili redno, v petem tednu ponovite testiranje in izmerite napredek.

**Primer s tremi enotami treninga na teden:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| DAN | 1.TEDEN | 2.TEDEN | 3. TEDEN | 4. TEDEN | 5. TEDEN |
| Pon. | Ogrevanje  6min Test  Iztek 10min, stretching | Ogrevanje,  4x3x3min  Iztek 10min, stretching | Ogrevanje,  4x3x3min  Iztek  stretching | Ogrevanje,  Tek 30min-lahkotno  stretching | 6min test  Iztek 10 min  stretching |
| Tor. |  |  |  |  |  |
| Sre. | Ogrevanje  Tek 30min pulz cca 160 | Ogrevanje,  Tek 30min  stretching | Ogrevanje,  4x3x3min  Iztek  stretching | Ogrevanje,  4x3x3min  Iztek 10min  stretching |  |
| Čet. |  |  |  |  |  |
| Pet. | Ogrevanje  Intervali  4x3min x3min  Iztek, stretching | Ogrevanje,  4x3x3min.  Iztek10min  stretching | Ogrevanje,  4x3x3min  Iztek  stretching | Ogrevanje,  Tek 30min  stretching |  |
| Sob. |  |  |  |  |  |
| Ned. |  |  |  |  |  |