

## Vzdržljivostni tek 6 razred

Peš se odpravi do igrišča za ragbi. Naredi vaje za splošno ogrevanje (kroženje z glavo, kroženje z rokami, kroženje s komolci, kroženje z boki, odklon trupa v D in L, predklon in zaklon trupa, zamahi z nogo, izpadni korak naprej in v stran, kroženje s koleno, kroženje z zapestji in gležnji).

Po končanem ogrevanju nadaljuj z 10 – 20 minutno vadbo tek. Teči 1 minuto, nato hodi 1 minuto, teči 2 minuti nato hodi 1.5 minute, teči 2 minuti nato naredi vaje atletske abecede 2 minuti (hopsanje, nizki in visoki skiping, tek s poudarjenem odzivom, škarice..), in še zadnjič teči 1.5 minute. V hoji odidi domov.

Doma naredi sklop vaj za moč tabata, ki jih najdeš na naslednji povezavi:

<https://www.youtube.com/watch?v=Z4ziWoCuf5g>