**IP za 7. – 9.r za petek, 2. 4. 2021**

Zopet bomo uro namenili teku in se posvetili FARTLEKU ali po naše »igri hitrosti«.

* Tekli boste seveda na prostem, zato si izberite ravninski teren.
* Začneš s počasnim tekom za ogrevanje, ki naj traja cca 5min.
* Se ustaviš in narediš malo šolo teka: nizek skiping, visoki skiping, tek z iztegnjenimi nogami, tek s križanjem in prisunske korake.
* Naredi tudi 10 izpadnih korakov in potresi z nogami.
* Nadaljuješ s počasnim tekom 5 min.
* Sledi 2min malo hitrejšega teka.
* Takoj nadaljuj s počasnim tekom 3 min.
* Sledi približno 200m hitrega, a ne prehitrega teka, tako, da si kar močno zadihan.
* Nič se ne ustavljaš in nadaljuješ v čisto počasnem tempu do umiritve cca 3-5 minut.
* Poizkusi še z zadnjim malo hitrejšim tekom, ki naj traja vsaj 2 minuti.
* Za iztek teči še vsaj 10 min v počasnem tempu.

Pred tekom popij zelo malo vode, ko pa končaš z vadbo, popij veliko vode, ki ji lahko dodaš ščepec soli, da ne bo krčev.

Lepo vadi!