

# Šport na daljavo – 8. teden

## Fartlek – koristna in zanimiva vadba za vsakogar

Učenci

V prihajajočem tednu bomo tekli. Sami, s sestro, bratom, mamo, atom, kužkom, celo prijateljem, seveda 1,5 m narazen. Vsi, ki bomo to počeli, bomo imeli veliko veselja in koristi od tega.

Kajti fartlek je tek za razvoj vzdržljivosti. Le kdo je ne bi imel. Je vadba, pri kateri se menjavajo hitrosti teka in dodajajo druge športne vsebine v naravnem okolju. Torej osnova je tek v naravi, ki jo imamo na srečo povsod okrog nas in to zelo lepo. Dodajamo lahko vaje za moč (se obesimo na kakšno vejo in naredimo vzgib ali dva), vaje za tehniko teka (te smo delali na začetku šolskega leta (hopsanje, skipping, tek s povdarjenim odzivom,...)), sprinte, teke v klanec,..... Fartek je torej univerzalen za celotno tekaško (športno) pripravljenost, in tako ena najbolj priljubljenih in splošno uporabnih metod za razvoj vzdržljivosti, ki jo rabimo praktično povsod.

Torej, kdor rabi vzdržljivost bo tekel daljši, zmernejši fartek, za tekaško ostrino (šprint) pa krajše, naporejše teke (ponovitve v klanec).

Primer treninga, ki je sicer precej naporen. Lahko izberete samo kaj od tega.

1. Lahkoten od 5- do 10-minutni tek za ogrevanje
2. Raztezne vaje in nekaj vaj (poskokov) za izboljšanje tehnike teka (vse v gibanju, brez hoje)
3. Lahkoten tek (5 minut); vmes opravimo 2–3 pospeševanja v hiter tek (50–60 m)
4. 5 minut tekanja za oddih in sklop vaj za moč (trebušne in hrbtne mišice)
5. 3–5 hitrih tekov 80–100 m v klanec; počitek, hoja nazaj
6. 5 minut tekanja za oddih in sklop vaj za moč (roke in ramenski obroč)
7. 4–8 kratkih, 15–20 sekund trajajočih živahnih tekov, povezanih z enominutnim počitkom v obliki tekanja
8. 5 minut tekanja za oddih
9. 5–20 minut teka po valovitem terenu (tempo: enaka ali večja hitrost od tekmovalne)
10. Lahkoten iztek (10 minut)

Posamezne naloge lahko izpustimo in večkrat ponavljamo druge, tako da zapolnimo čas, ki smo ga predvideli za vadbo. Vsebine izbiramo in prilagajamo glede na cilj vadbe, stanje treniranosti in starost.

Veliko užitek!

Vaši učitelji športa