

VADBA VZDRŽLJIVOSTI 2

IGRA HITROSTI - FARTLEK

Igra hitrosti ali FARTLEK je metoda za razvoj vzdržljivosti, ki se jo poslužujete glede na počutje in naravno okolje (gozdne in travniške poti, parki), v katerem jo izvajate. Poljubno izberite razdalje glede na čas in možnosti terena.

Primer 40 min. vadbe fartleka:

- pogovorni tek za ogrevanje – 5min
- hoja v hrib – 5 min
- sklop gimnastičnih vaj
- tek z vmesnimi šprinti ali rahlimi poskoki v klanec – 800 m
- 4 x 1min hitrega tega z 1 min vmesne hoje
- vaje za moč (trebušne, roke in hrbtne mišice)
- sprint v klanec – 3 x 60 m
- 5 min pogovornega teka
- raztezne vaje