

## VADBA VZDRŽLJIVOSTI 1

Nekaj ur bomo namenile vadbi vzdržljivosti. Spoznale boste različne načine vadbe za razvoj vzdržljivosti.

Najprej najstarejša in najosnovnejša vadba = **NEPREKINJENA VADBA**. Zanj je značilna nizka intenzivnost, velik obseg in neprekinjenost. Ta vadba je namenjena razvoju aerobne vzdržljivosti.

**Torej: neprekinjeno teči 10 – 15 minut. Tek naj bo počasen, enakomeren, brez ustavljanja.**

Pri tej vrsti teka se energija sprošča predvsem iz naših maščob, zato je primerna za tiste, ki bi rade izgubile telesno težo.

ALI

## STOPNJEVALNI TRENING

Stopnjevalni teki se izvajajo v fazi ogrevanja oziroma priprave na hitrejše teke (fartlek, intervali ali tekmovalni tek). Izvajajo se s počasnim začetkom, s stopnjevanjem do maksimalne hitrosti (zadržimo jo nekaj sekund) in iztekom. Dolžina je poljubna (primer: 60 – 100 m).

**Torej: razdaljo 60m imate že izmerjeno. Na tej razdalji izvedi stopnjevalni trening: 20m pospeševanja, 20m šprinta, 20m izteka. Vse to 8x ponovi.**

**Pazi: prehod iz počasnega teka v šprint mora biti postopen.**

Ta pridne pa boste seveda opravile oboje.