

## VADBA VZDRŽLIVOSTI 3

### INTERVALNI TRENING

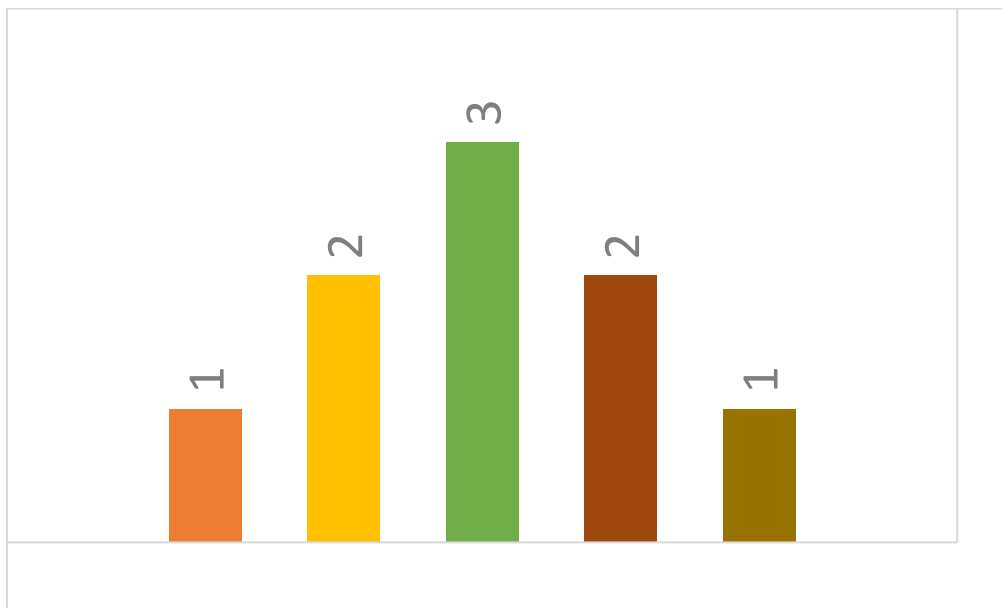
Namen aerobnega intervalnega treninga je **razvoj specialne vzdržljivosti**. Tu je intenzivnost vadbe od **90% -100% maksimalne frekvence srca**. Pomembna je dolžina intervala – od 400 – 1000 m. Intervali se izvajajo glede na sposobnosti posameznika, s ponovitvami lahko tudi serijami, kjer pa naj bo odmor nekoliko daljši (5 min.) Intenzivnost teka je podobna tekmovalni. Odmor med intervali se izvaja s hojo ali počasnim tekom v enakem času kot traja interval.

Torej: Hitro tečeš 300m (približno 1min), nato hodiš 1 minuto. Vse to 4x ponoviš.  
Skupaj 1200m , 7 min.

ALI

### PIRAMIDNI TEK

Najprej tečeš 1 min, nato 2 min, 3 min, 2 min, 1 min. Skupaj 9 minut.



Med vsakim tekom je 1 min počitka, kjer lahko hodiš, izvajaš gimnastične vaje, vaje za moč..., ne smeš pa stati ali sedeti. Po treh minutah bo najbolj naporno - ne obupaj.