

14-DNEVNI TEKAŠKI NAČRT



(tečeš lahko tudi v dnevni sobi)

	PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK	SOBOTA	NEDELJA
1. TEDEN	7 X ponovi 1 min. teka 30 min. hoja	POČITEK	7 x ponovi 1 min. teka 30 min. hoje	POČITEK	5 x ponovi 1,30 min. teka 30 min. hoje	Vzpon na bližnji hrib, rolanje, kolesarjenje	POČITEK
2. TEDEN	5 x ponovi 1 min. počasen tek 1 min. hiter tek 30 min. hoja	POČITEK	5 x ponovi 1 min. počasen tek 1 min. hiter tek 30 min. hoja	POČITEK	4 x ponovi 1 min. počasen tek 1,30 min. hiter tek 1 min. hoja	Vzpon na bližnji hrib, rolanje, kolesarjenje	POČITEK

TEČEMO SAMI. LAHKO PA POVABIŠ BRATA, SESTRO ALI STARŠE.

Na tabeli s katerimkoli znakom (ali pobarvaj) označi naloge, ki si jih opraviš.

Dodatno lahko dopišesh tudi, če si vadil/a več kot je zapisano.

Če zmoreš več, si program prilagodi.

Če boš opraviš/a naloge mi lahko sporočiš na e-naslov blanka.nikolic@guest.si ali se javiš v Lo.Polis ali pa sporočiš svojemu učitelju/ci športa.