



FARTLEK

ŠPORT

KAJ JE FARTLEK?

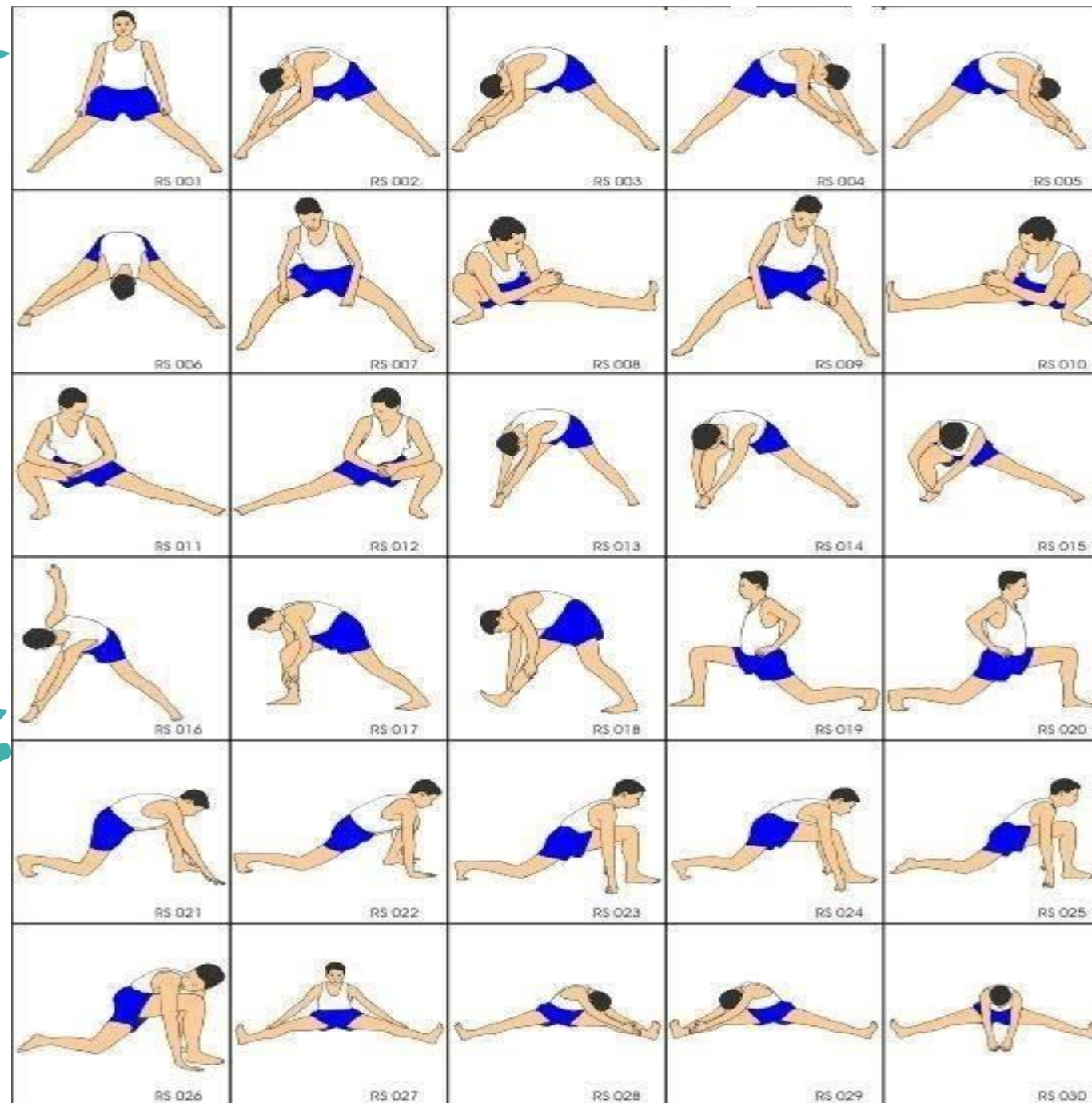
Je metoda za povečanje vzdržljivosti pri teku. Je vadba, pri kateri se menjavajo hitrosti teka in dodajajo druge športne vsebine. Izvaja se v naravi.





***1. Lahkoten tek – 3 minute
(ogrevanje)***

RAZNEZNE VAJE - 3 MINUTE





***LAHKOTEN TEK - 2
MINUTI***

ŠPRINT - 1 MINUTA

VAJE ZA MOČ - 3 MINUTE



***SPRINT - 2
MINUTI***

HOJA - 1 MINUTA



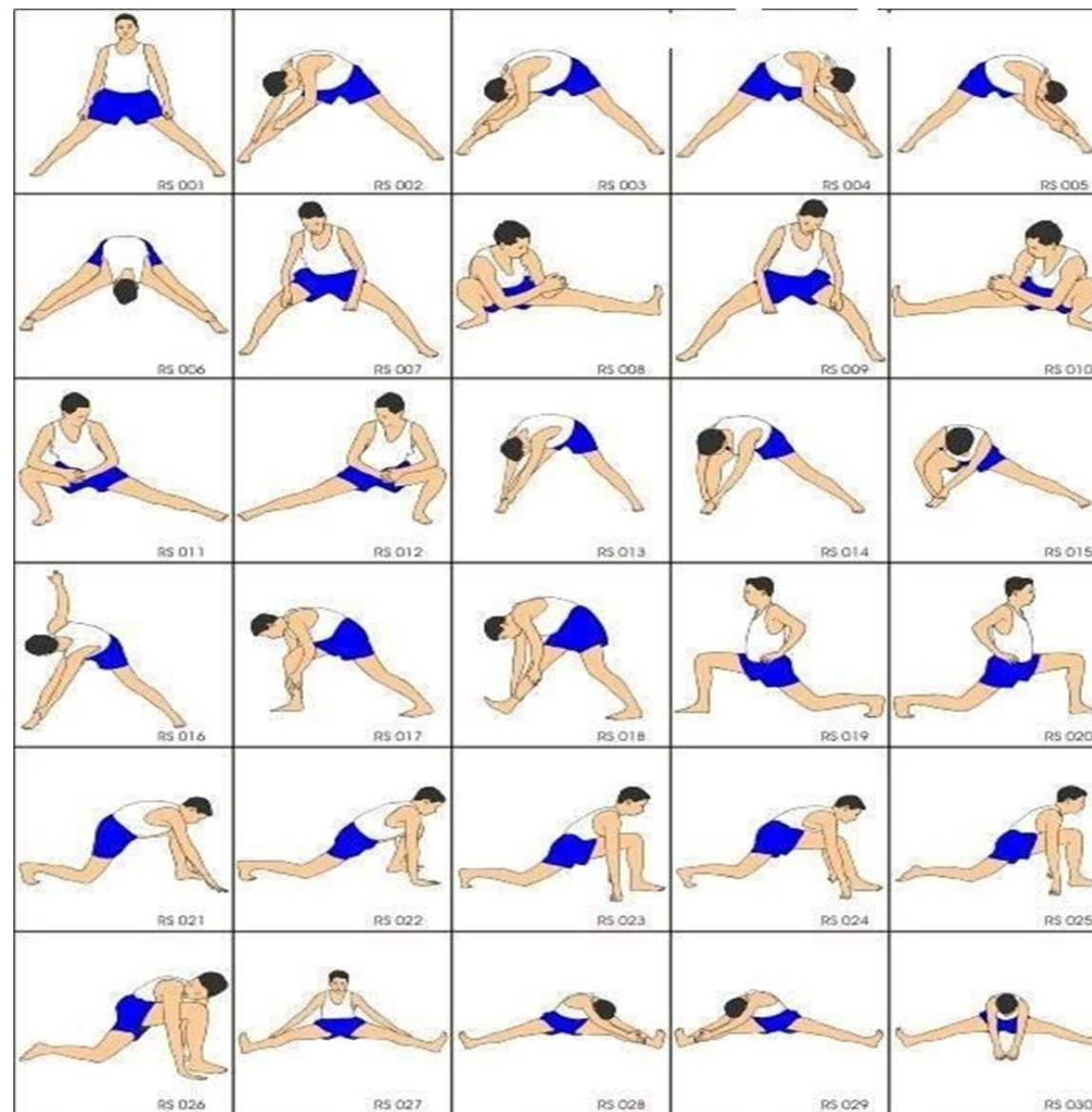
GIMNASTIČNE VAJE – 3 MINUTE



***LAHKOTEN
TEK - 3
MINUTE***



*IZBERI
DVE
RAZTEZNI
VAJI IN JU
NAREDI*



**ZD.AJ PA
Z.ASLUŽE.N
POČITEK**

