**14-DNEVNI TEKAŠKI NAČRT**

**Tek lahko opraviš v naravi, lahko pa tečeš tudi v dnevni sobi.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **PONEDELJEK** | TOREK | **SREDA** | ČETRTEK | **PETEK** | **SOBOTA** | NEDELJA |
| 1. **TEDEN**

**28. 5. – 4. 6. 2021** | **7 X ponovi****1 min. teka in** **10 min. hoje** | POČITEK | **7 x ponovi****1 min. teka****10 min. hoje** | POČITEK | **5 x ponovi****1,30 min. teka in****20 min. hoje** | **Vzpon na bližnji hrib, rolanje, kolesarjenje.** | POČITEK |
| 1. **TEDEN**

**4. 6. – 11. 6. 2021** | **5 x ponovi****1 min. počasen tek in****1 min. hiter tek in****10 min. hoje** | POČITEK | **5 x ponovi****1 min. počasen tek****1 min. hiter tek****20 min. hoje** | POČITEK | **4 x ponovi****1 min. počasen tek****1,30 min. hiter tek****30 min. hoje** | **Vzpon na bližnji hrib, rolanje, kolesarjenje.** | POČITEK |

**NA TEK LAHKO PA POVABIŠ BRATA, SESTRO ALI STARŠE.**

**Na tabeli s katerimkoli znakom (ali pobarvaj) označi naloge, ki si jih opravil/a.**

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

**Če zmoreš več, si program prilagodi.**

**Če boš opravil/a naloge mi lahko sporočiš na e-naslov** **alenka.zupancic2@guest.si**

**Upoštevaj vsa pravila (najprej ogrevanje, nato začneš z vadbo). Upoštevaj navodila NIJZ-ja.**