**OBHODNA VADBA # 4**

 Tokrat se bomo spet vrnili v preteklost in sicer na vadbo prejšnjega ponedeljka (6.4.), ko smo se prvič srečali s **Tabato…** Posnetek <https://www.youtube.com/watch?v=mmq5zZfmIws&t=65s>, ki smo ga takrat uporabili za obremenitev po našem **stretchingu,** bomo danes uporabili za glavni del ure. Trinajst vaj je sestavljenih v lepo, smiselno zaporedje, ki bi ga lahko imenovali tudi **splošni trening**. Nobena mišična skupina ni posebej izpostavljena, vključene pa so tako dinamične kot statične vaje. Nobena od vaj tudi ni gibalno zahtevna, spet je le treba paziti na pravilno izvedbo (pri statičnih vajah-položaj bokov), ter na varnost, ko uporabljate stol (!).

 Ker je vadba **visoko intenzivna** (kar je videti tudi na vaditeljici), bomo morali **nivoje težavnosti** spet prilagoditi (posnetek vadbe je narejen za **30 sec vadbe, 10 sec počitka**). Vse tri skupine boste poskušale narediti **dve seriji s 5 min vmesnega počitka,** pri posameznem nivoju pa skušajte doseči naslednjo obremenitev:

**N nivo: DELO 20 sec, OSTALO PAVZA**

**S nivo: DELO 25 sec, OSTALO PAVZA**

**V nivo: DELO KOT NA POSNETKU**

(torej prva dva nivoja **prekineta** delo po določenem času).

In spet se je v trening prikradel športni škrat, ki je (če še niste opazili) **povečal obremenitev,** kar pa v bistvu zadovoljuje osnovne zakonitosti načrtovanja treninga, torej mogoče le ni bil škrat…).

 Ker se že kar nekaj časa s treniranjem resno ukvarjamo, računam, da ni več potrebno posebej opozarjati na pomembnost **uvodnega ogrevanja ter zaključnega ohlajanja (za kar imamo iz predhodnih ur že kar nekaj pripomočkov),** prav tako pa poznamo tudi načine sproščanja in spremljanja obremenitve v času pavze. V bistvu se je tisti, ki ga to zanima, naučil že toliko, da bi takšenle trening lahko sestavil sam (Leris mi je 1. aprila poslal svoj primer treninga, oziroma kaj on dela)… **Kaj, če bi kdo poskušal sestaviti trening, pa da ga ponudimo v skupno rabo… Izziv?!** martin.koncilja.sport@gmail.com

☺ Tine