**OBHODNA VADBA # 6**

Ker se vsaka stvar prej ali slej vrne, se je v naš program treningov vrnila vaditeljica, ki nas je vpeljala v Tabato. A očitno nismo edini, ki delamo vadbo po njenem programu, saj je imela na začetku našega druženja 7 milijonov ogledov, danes že skoraj 20… Očitno bo virus naš planet naredil zelo športen in očitno nisem edini učitelj telovadbe, ki načrtuje takšne naloge…

 Kot sem že napisal, načrtovalci treningov v svoje programe velikokrat vračajo že opravljene treninge: nekaj zaradi tega, ker je trening pač dobro sestavljen, nekaj zaradi preverjanja napredka ( odziv telesa na isto vajo po določenem časovnem obdobju), nekaj pa zaradi tega, ker lahko isto vajo načrtujejo na višjem nivoju (daljši čas trajanja posamične vaje, več serij ponovitev…). Tudi po komentarjih na video je videti, da je trening (če se izvaja pravilno in zavzeto) naporen, zato danes ne bi zviševali obremenitve (kar se tiče daljšanja časa dela ali serij), lahko pa nam služi za preverjanja »napredka«, seveda, če smo si pri zadnjem treningu (16. aprila) zapisali kakšen pulz po končani seriji… Če si ga niste, si ga dajte zdaj, mogoče se gospodična še kdaj »vrne«…

 Skoraj dva meseca samostojnega dela je po moje zadosti dolg čas, da ste nekatere osnovne zakonitosti športa že »kupili«: ogrevanje, sproščanje med serijami, vnašanje tekočine, preoblačenje majice na pohodu,… V bistvu smo še najmanj govorili o športni opremi, enem pomembnejših dejavnikov pri doseganju užitka pri športu: seveda je izbira opreme prvenstveno odvisna od **vrste športa** (smučat se ne bomo odpravili v trenirki in plavat ne brez kopalk ☺), seveda pa različno opremo zahtevajo **dvoransk**i ali pa **»zunanji«** športi. In če »delamo« šport zunaj ni vseeno ali je to tek ali mogoče odboja na mivki…nekateri športi zahtevajo **uporabo rekvizitov** (loparji, žoge, …), drugi ne. Seveda je športna industrija tista, ki dobro spremlja želje udeležencev v športu in še kako dobro služi na ta račun. Sam menim, da je treba slediti le par načelom pri izbiri opreme: obleci (in obuj) se športu primerno, oprema naj bo udobna in ima možnost da jo hitro slečemo ali oblečemo nazaj, predvsem pa naj bo varna in učinkovita (dobri pohodniški ali tekaški čevlji, dobra vetrna jakna, dober , nepremočljiv nahrbtnik, zračna obleka…) in užitek pri »športanju« ne bo izostal…

 Poglejmo si današnjo nalogo: v bistvu boste ponovili trening iz **16. aprila**, s tem, da boste v ogrevalni del sami načrtovali **elemente stoje na rokah**, ki bodo zagotovili zadostno mišično napetost. Z nivoji intenzivnosti vadbe pa takole: vse tri skupine boste spet 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 spet **prekineta** delo po določenem času).

 **Izmerite si pulz po končani prvi, nato pa še po drugi seriji in si ga zapišite,** med serijama nadomestite izgubljeno tekočino in raztegnite največje mišične skupine. Po končani drugi seriji uporabite raztegovanje, ki vam najbolj ustreza (pa to ne pomeni raztegni se po kavču☺, to pride kasneje)… in če se vam zdi, da je vreme prelepo za delo doma, opravite trening, potem se pa še malo prezračite… Kmalu se itak spet zapodimo ven…

Vaš osebni trener

Tine