

## ATLETIKA – vzdržljivostni tek

Današnja ura bo namenjena vaši splošni vzdržljivostni pripravi. Maj je namreč čas, ko na šoli tečemo okoli šole in se preizkušamo v cooperjevem testu, beep testu, teku na 600m ter svoje moči merimo na Prestranškem teku 😊

Zato sem vas za današnjo uro pripravila BEEP TEST (Conconijev test). Saj ga že poznate? Vaša naloga je, da izmerite 20m razdaljo, ki jo morate preteči v določenem času (znaku BEEP). Ko ne uspete več dohajati piska, je za vas BEEP TEST zaključen. Pri teku štejete število dolžin.

Tisti, ki imate možnost, naredite beep test na stadionu v Postojni. Mogoče pa se še vidimo. Ali pa vas bom gledala kar čez balkon in vam štela dolžine 😊

Tu je povezava na beep test: [https://www.youtube.com/watch?v=e0U\\_yQITBks](https://www.youtube.com/watch?v=e0U_yQITBks)

### Pa začnimo:

Najprej se moramo **dobro ogreti**.

- Naredimo 3 minute počasnega, pogovornega teka.
- Vaje tekaške abecede.
- Raztezne in krepilne gimnastične vaje.

Pripravljene smo za **BEEP TEST**. Klikni na povezavo in akcija 😊

Ne pozabi po koncu teka narediti še kakšno **raztezno vajo**.

