

SVETOVNI REKORD NA 1500m**OGREVANJE:**

- počasen, enakomeren tek – 4 min
- vaje tekaške abecede: nizki in visoki skiping, tek z dvigovanjem pet nazaj, tek s poudarjenim odzivom, škarjice, stopnjevanje
- gimnastične vaje: poljubnih 10 razteznih gimnastičnih vaj ter 5 krepilnih vaj za celo telo.

TEČEMO SVETOVNI REKORD NA 1500M

Danes bomo tekli svetovni rekord na 1500m, ki pri moških znaša 3:26:00 (3 minute in 26 sekund). Leta 1998 ga je postavil Hicham El Guerrouj.

S časom 3:50.07 je leta 2015 svetovni rekord postavila etiopska atletinja Genzebe Dibaba.

Vaša današnja naloga je, da tečete toliko časa kot so tekli rekorderji. Po preteku časa poskušate izmeriti pretečeno razdaljo.

Fantje torej tečete 3 min in 26 sekund, dekleta pa 3 minute in 50 sekund.

PO VADBI:

Narediš raztezne gimnastične vaje.

V položaju zadrži 20 sekund, nato zamenjaj roko oziroma nogo.



Ker uro izvajaš v naravi, se ne pozabi zaščititi pred klopi ter soncem. S seboj vzemi tudi vodo, saj je vnos tekočine v telo zelo pomemben, da ne pride do dehidracije.