



TEKAŠKA AKADEMIJA ZA ODRASLE

TEDEN 1. in 2.

	dinamične raztezne vaje
PON	kombinacija hoje in teka 10 x (60s počasnega teka, 30s hoje)
TOR	odmor
	dinamične raztezne vaje
SRE	kombinacija hoje in teka 15 x (60s počasnega teka, 30s hoje)
ČET	odmor
	dinamične raztezne vaje
	kombinacija hoje in teka
PET	10 x (60s počasnega teka, 30s hoje)
	vaje za moč z lastnim telesom (trebušni, hrbtni, počepi, dvigi na prste) - vse 2 seriji po 20 ponovitev
SOB	počasen enakomeren tek 10 min, 5 min hoje, 5 min počasnega teka
NED	- odmor
	dinamične raztezne vaje
PON	10 x (2 min počasnega teka, 30s hoje)

TOR	- odmor
	dinamične raztezne vaje
SRE	4 x 5 min počasnega teka, z vmesnim odmorom 2 min hoje
ČET	- odmor
	hitra hoja 10 min za ogrevanje
PET	10 min počasnega enakomernega teka
	5 min hoje
	10 min počasnega enakomernega teka
	dinamične raztezne vaje
SOB	počasen enakomeren tek 15 min
	vaje za moč z lastnim telesom (trebušni, hrbtni, počepi, dvigi na prste) - vse 2 seriji po 20 ponovitev
	- odmor
NED	

TEDEN 3. in 4.

	dinamične raztezne vaje
PON	počasen enakomeren tek 15 min
	hoja 5 min
	počasen enakomeren tek 10 min
	dinamične raztezne vaje
TOR	počasen enakomeren tek 20 min
	vaje za moč z lastnim telesom (trebušni, hrbtni, počepi, dvigi na prste, odnoženje) - vse 2 seriji po 20 ponovitev

	hoja 3 min za ogrevanje
SRE	2 x 15 min počasnega enakomernega teka, z vmesnim odmorom 1 min hoje hoja 3 min za ohlajanje
ČET	- odmor
PET	tek 25 min vaje za raztezanje
SOB	sproščen počasen tek 30 min vaje za raztezanje
NED	- odmor
PON	20 min tek in hoja za ogrevanje 10 x 60s teka z 30s vmesne hoje 3 min hoje za ogrevanje
TOR	3 x 15min enakomernega sproščenega teka, z vmesno hojo 2 min 3 min hoje za ohlajanje dinamične raztezne vaje
SRE	iztek 40 min vaje za raztezanje
ČET	- odmor
PET	dinamične raztezne vaje 6 x 10 min teka z vmesno hojo 2 min
SOB	lahkoten enakomeren tek 40 min raztezne vaje

NED - odmor

TEDEN 5. IN 6.

PON enakomeren sproščeni tek 20 min
raztezne vaje

TOR iztek 30 min

SRE iztek 40 min

ČET odmor

PET 5 min hoje za ogrevanje

SOB 3 x 10min rahlo pospešenega teka, z vmesnim odmorom 2 min hoje
daljši enakomeren sproščeni tek 50 min
stretching
odmor

PON - dinamične raztezne vaje
- 20 min tek in hoja za ogrevanje
- 3 x 10min teka z vmesnim odmorom hoje 2 min

TOR - odmor

SRE dinamične raztezne vaje
tek za ogrevanje 15 min

5 x 5 min rahlo pospešenega teka, z vmesnim odmorom 1 min hoje

ČET

PET

lahkoten iztek 20 min
hoja 5 min za ohlajanje
iztek 60 min

SOB

raztezne vaje

NED

odmor

TEDEN 7. IN 8.

pon

dinamične raztezne vaje
sproščen tek 30 min

tor

enakomeren daljši tek 60 min

sre

odmor

čet

tek 30 min

vaje za moč z lastnim telesom (trebušni, hrbtni, počepi, dvigi na prste, odnoženje) - vse 3 serije po 20 ponovitev

pet

hoja 5 min za ogrevanje
20 min teka

hoja 5 min za ohlajanje

sob daljši enakomeren tek 45 min

raztezne vaje

- odmor

ned

tek 20 min

pon enakomerno pospešen tek: 8 min, 6 min, 4 min, 2 min

vaje za raztezanje

tor

tek 60 min

sre

odmor

čet

hoja 5 min

tek 20 min

hoja 5 min

pet

lahkotno ogrevanje s tekom 15 min

odmor