

REZULTATI LIGE NA DALJAVO 2 TEDEN – VADBENI KARTONI

Razred	Povprečno število točk na učenca na razred od 23. 3. - 27. 3. 2020	Mesto
6. r.	127	2.
7. r.	144	1.
8. r.	98	4.
9. r.	107	3.

Pravilno rešen karton! ☺☺

Pomanjkljiv zapis - Manjka srčni utrip! -)

VPIŠI DATUM, ŠTEVILO DOSEŽENIH TOČK ZA VSAK SKLOP VAJ IN SRČNI UTIP V ENI MINUTI PO KONČANEM SKLOPU VAJ.

DATUM:	TREBUŠNE MIŠICE		ODRIVNO MOČ NOG		ODRIVNO MOČ ROK		TEK, DRUGO... (MINUT)
	TOČ.	SU	TOČ.	SU	TOČ.	SU	
Primer: 22.3.	6	125	8	130	8	120	30 min kolesarjenje
23.3.	20	35	20	105	20	80	
24.3.	20	35	20	99	20	75	
25.3.	20	37	20	95	20	76	
26.3.	20	98	20	96	20	80	
27.3.	20	102	20	99	20	81	
	100		100		100		

300 TOČK
(10 STOPNJA
ZAHTEVNOSTI)

ESEC:

DATUM:	TREBUŠNE MIŠICE		ODRIVNO MOČ NOG		ODRIVNO MOČ ROK		TEK, DRUGO... (MINUT)
	TOČ.	SU	TOČ.	SU	TOČ.	SU	
18.3.	8		14		6		rolanje (10min), pohod
18.3.	12		10		8		tek (10min)
19.3.	10		16		10		tek (15min)
20.3.	14		14		4		rolanje (10min)
21.3.	17		10		6		rolanje (15min)
22.3.	8		12		10		tek (10min), pohod
23.3.	10		10		8		
24.3.	6		16		6		
25.3.	8		18		10		
26.3.	10		10		8		tek (10min)
27.3.	12		14		6		kolesarjenje (20min)
28.3.	10		12		4		rolanje (15min)
29.3.							
30.3.							
31.3.							

Napačni zapis – brez SU, točke verjetno zahtevnostna stopnja!:(

DATUM:	TREBUŠNE MIŠICE		ODRIVNO MOČ NOG		ODRIVNO MOČ ROK		TEK, DRUGO... (MINUT)
	TOČ.	SU	TOČ.	SU	TOČ.	SU	
Primer: 22.3.	6	125	8	130	8	120	30 min kolesarjenje
23.3.	5		6		2		25 min kolesarjenje
23.3.	6		2		2		20 min rolanje
24.3.	1		3		6		40 min pohod
25.3.	2		1		2		15 min rolanje
25.3.	3		5		2		15 min sprehod
26.3.	6		5		2		30 min kolesarjenje
26.3.	7		1		2		35 min kolesarjenje
27.3.	6		4		4		20 min rolanje
27.3.	2		6		6		30 min kolesarjenje
28.3.	5		5		4		40 min sprehod
28.3.	3		2		3		50 min sprehod

SU – srčni utrip

Kje so točke? Minute samo v zadnji koloni :(

datum:	trebušne mišice	odrivno moč nog	odrivno moč rok	tek (min)
18.3.2020				10min
19.3.2020	10 (hod)	10 (hod)		11min
20.3.2020	7 (min)			5 min
21.3.2020	10 (min)			10 min kolesarjenje
22.3.2020		15 (min) - celo telo		
27.3.2020		11 (min) - celo telo		

Napačen zapis srčnega utripa in točk. :(

DATUM:	TREBUŠNE MIŠICE		ODRIVNO MOČ NOG		ODRIVNO MOČ ROK		TEK (minut)
	TOČ.	SU	TOČ.	SU	TOČ.	SU	
16.3.2020	10	30	15	35	30	24	20
17.3.2020	8	25	20	39	20	18	10
18.3.2020	9	27	16	30	22	17	40
19.3.2020	10	30	19	33	25	22	30
20.3.2020	10	30	21	40	30	20	50

SU – srčni utrip v mirovanju je od 60 do 70 udarcev na minuto pri zdravem človeku. Torej za takšno vadbo med 90 in 140 udarcev na minuto.