**Lista praćenja motoričkih aktivnosti** - **Kardio**

Tjedan od 25. do 29. svibnja 2020. godine

Ime i prezime: Razred:

Za kardio trening potrebno vam je malo prostora za vježbanje!

Ukoliko netko nema odgovarajuće uvjete, neka pogleda video i zapiše što se je vježbalo i u kojem trajanju; te pošalje bilješku na e-mail ili na Yammer u privatnoj poruci.

OPREMA: sportska oprema kao i za redovan sat TZK-e, prostirka za vježbanje, plastična bočica s vodom, mali ručnik.

POMAGALO: sat ili štoperica za mjerenje pulsa.

ZADATAK: vježbanje kardio treninga uz video, na poveznici: <https://youtu.be/fnu_xOphs0Q>

Vježbe izvodite najbolje što možete, neometajući ukućane i susjede. Ako vam je teško, stanite i odmorite se. Kada je potrebno, zaustavite video, izmjerite puls i zapišite vrijednost u tablicu!

PONOVIMO: puls mjerimo, kako smo naučili, u trajanju od 15 sekundi.

Pomnožimo s 4 da dobijemo broj otkucaja srca u jednoj minuti (4x15 sekundi = 60 sekundi).

Kardio trening vježbate **dva puta** tjedno, u dane kada imate nastavu TZK-e.

Vrijeme vježbanja odaberite sami.

PODSJETNIK: nakon obroka mora proći barem 30 minuta, da bi mogli vježbati.

Listu praćenja aktivnosti možete isprintati ili direktno upisivati u tablicu.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Puls se mjeri**  **4 puta** | 1. **sat TZK** | 1. **sat TZK** |
| Puls mi je: | Puls mi je: |
| u mirovanju, prije vježbanja |  |  |
| nakon zagrijavanja |  |  |
| nakon glavnog vježbanja |  |  |
| nakon istezanja |  |  |

Plusom (+), slovom iks (x) ili kvačicom (√) označi, na skali težina od 1 do 10,

koliko vam je ovaj trening bio naporan.

**1** nije uopće naporan **6** naporan, ali imam još energije **10** Vrlo naporan, ne mogu više

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Ugodno vježbanje!