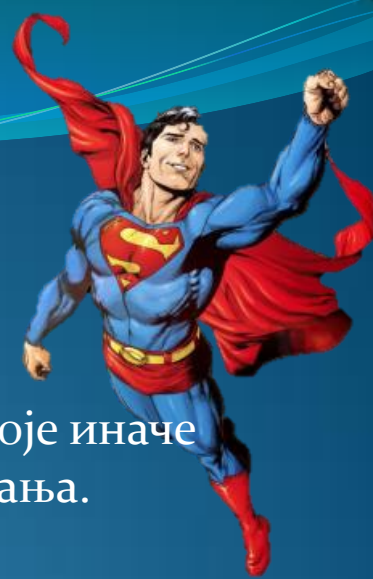


ВЕЖБЕ СНАГЕ



Драги ђаци, у овој презентацији можете наћи пример **вежби снаге** које иначе радимо на сваком часу након трчања, атлетских вежби и вежби истезања.

Овај део часа ви популарно зовете „**СЕРИЈЕ**“ јер се увек поставља питање „**колико серија наставниче?**“

Како би остварили **напредак** и постигли **боље резултате** на тестирању у односу на оне у првом полугодишту, ученици **петог разреда** раде по **2 серије**, **шестог разреда** по **3 серије**, и **седмог и осмог** по **4 серије**.

Број понављања није толико важан колико је важно **да понављања буду правилно урађена**, у овом поступку било би добро да вас надгледају родитељи како би препознали да ли је то што радите добро или лоше и кориговали вас у извођењу као што вас ја исправљам на часу.

Још једном понављам – радите мање а правилно а не много а неправилно!

ВАЖНО – без обзира на разред, вежбе снаге се увек изводе НАКОН вежби обликовања, а раде се сваког другог дана

1. Склекови: 5 разред 8 до 12 понављања; 6 разред 12 до 18 понављања; 7 и 8 разред 20 до 25 понављања



2. Трбушњаци: 5 разред 10 до 15 понављања; 6 разред 15 до 20 понављања; 7 и 8 разред 25 до 30 понављања



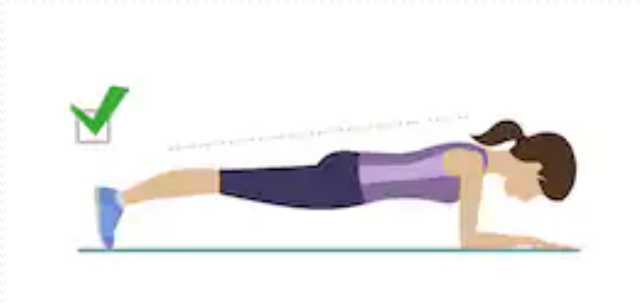
3. Чучањ: 5 разред 10 до 15 понављања; 6 разред 15 до 20 понављања; 7 и 8 разред 25 до 30 понављања



4. „Леђњаци“ 5 разред 10 до 15 понављања; 6 разред 15 до 20 понављања; 7 и 8 разред 25 до 30 понављања



5. „Изддржај“: 5 разред 30 – 45 секунди; 6 разред 50 – 70 секунди понављања; 7 и 8 разред 70 до 90 секунди



Ко се осећа одморним нека слободно уради серију више 😊



Поздрављам вас
Марко Пајић

