

DNEVNIK ŠPORTNIH AKTIVNOSTI



Legenda

- ⑤ = zelo intenzivna vadba
- ④ = ~~zelo~~ intenzivna vadba
- ③ = srednje intenzivna vadba
- ② = malo intenzivna vadba
- ① = neintenzivna vadba

16. 3. 2020

Ponedeljek

VAJE ZA MOČ

(3)

- počepi: 4×10
- step test na stopnicah 3×20
- trebušnjaki: 4×20
- izpadni koraki 3×10
- sklepe 3×10
- wall sits 4×40 sekund
- široka skleca z oporo 4×10



PREHOJENI KORAKI (C merilec na telefonu)

8.750 korakov (1 ura in 45 minut)
Sprehod s prom od dolgega mostu do
Košiškega bazarja.

17. 3. 2020

TOROK

- VAJE ZA MOČ

- počeri 3x10

(3)

- step test na stopnicah 4x20

- treburnjaki 4x20

- sklece 3x10

- vzpadni korak 4x20

- wall sits 4x40 rebound

- ležece kolo 3x15

- mala žalica 3x20

+ 2 urni sprehod s psom

(nožnik + park Trvol.)

18. 3. 2020
sreda

gimnastične vaje:

(4)



sedela sem
tem gimnastičnim
vajam.



1. 1 minuta teha, 1 min haje, 2 min teha, 2 min haje, 3 minute teha, 2 minute haje.

↓ PONOVI SEM 4x.

2. iste naloge - PONOVI 6x.

3. 3 minute teha, 2 minute haje - PONOVI 7x.

občutki: po tehu sem se počutila zelo utrujeno in zelo sem bila razdihana.

- na koncu sem opravila še te raztezne vaje



Innehod psa tura (nonoldne

19.3.2020

(četrtlek)

ZAJE ZA MOČ

③

- nočeri: 4×10
- trebušnjaki: 4×20
- shlece 4×10
- izpadni koraki 4×20
- step test na stepmicalah 4×20
- plank 3×40 sekund
- nočeri iz odročanjem 4×10
- stranski plank iz rotacijo trupa 2×40 sekund

8.474 korakov

(sprehod s nosom po poti spominov
in tovarništva)

20.3.2020

(netek)

(4)

- gimnastične vaje

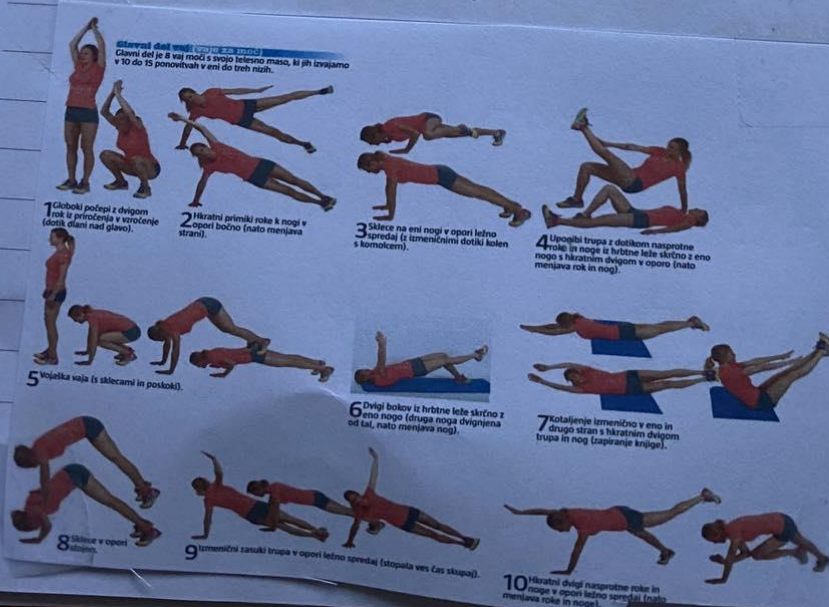
- naredila sem enake kot v sredo
18.3.2020

1. 2 minuti teha, 1 minuta hoje, 2 minuti
teha, 2 minuti hoje, 3 minute teha, 2 minuti
hoje. PONOVI 4x.

2. ISTE NALOGE - PONOVI 6x.

3. 3 minute teha, 2 minute hoje - PONOVI 7x

- Obauhi: Bila sem razdihana, čutila sem
manjše bolečine v nogah.



NAREDILA
SEM ŠE
ISTE
VAJE
ZA
MOČ



RAZTEZNE VAJE KATERIM SEM SLEDILA.

30 minut hitre hoje s psom

Občutki holec dneva: Najhujši dneva sem bila utrujena čutila sem vsa mišice telesa.

21.3.2020 (sobota)

Zjutraj 1 ura hotačanja: ③

VAJE ZA MOČ

- počepi 4x10
- vzpadni koraki 4x20
- trebušnjaki 4x20
- ležece kolo 3x20
- sklece 3x10
- wall sit 4x40 sekund

40.5.2020

- plank 3 x 50 sekund

Občutili: no planku so me bolele vse mišice. Najtežja vaja mi je bil plank 3 x 50 sekund.

45 minutni sprehod s psom
(sprehod okoli Gmajnic)

22.3.2020
(medelja)

- mi mi uspelo vaditi po programu SLO2 ob 17.00, saj sem vadbo zamudila.

- Zato sem sledila videcu (20 min full body workout) NO equipment / Pamela Reif

- 1 urni sprehod s psom
(pot spomina in tovaristra)

- naredila sem vaje na strani
AKTIVNI.SI - VAJE ZA GIBLJIVOST

- potisk bokov naprej
- sed v položaju črhe >L>
- metuljček sede
- mrtog nože leže na hrbtu.

1 urno kotalkanje

23. 3. 2020.

(monedelfeh)

- gledala sem video

(4)

1. 15 min booty workout, low-impact / Pamela Reif.

2. 20 minut full body workout / Pamela Reif

2 urno koleranjenje
(okoli Gimnazic)

+ kratke sprehe s nosom

Opomba: Počutim se dobro in tudi malo utrujena.

24.3.2020
(torek)

- gimnastične vaje

(3)-(4)

- naredila sem enake vaje kot v neteh 20.3.2020.

1. min teha, 1 min hoje, 3 minute teha,
2 minute hoje, 4 min teha, 2 min hoje -
PONOVI 4x.

2. iste naloge - PONOVI 6x

3. 3 min teha, 2 min hoje - PONOVI 7x

- ročne vaje - enake kot 20.3.2020

Kotalkanje 1 ura.

+ sprehod po 145 min.

Opomba: Danes sem bila prelo utrujena
se posebej po 1 urnem kotalkanjem.

25.3.2020 (meda)

- VAJE ZA MOČ

③-④

- nočepi 4x10

- trebušnjaki 4x20

- sklece 4x20

- izpadni koraki 4x20

- plank 3x40 sekund

- ležece holo 3x20

- stranski plank z rotacijo trupa 2x40 sekund.

- wall sit 4x40 sekund

Kolesarjenje 30-40 minut
oholi naselja.

45 - sprehod nsa

(v oholici mojega naselja)

26.3.2020 (četrtek)

(4)

- gimnastične vaje (enahe vaje hot vedno)

1 min teha, 1 min hoje, 2 min teha, 2 min hoje, 3 min teha, 3 min hoje. - PONOVI LA 4x

2. ISTE NALOGE PONOVI LA 6x

3 min teha, 2 min hoje - PONOVI 7x

SPREHOD PSA 1ura -
1ura mi pol

+ raztezne vaje enahe
hot vedno.

- Za sprostitve sem naredila
yogo.

Video hateremu sem sledila: Awaken
The Artist Within | Yoga with Adriene.

27.3.2020

(petek)

VAJE ZA MOČ

②-③

- nožepi: 4x10
- trebušnjaki: 4x20
- wall sits 4x40 sekund
- ležice holo 3x20
- plank 3x40 sekund
- ležica žabica 3x20
- step test na stopnicah 4x20

KOTALKANJE - 1 ura

+ YOGA - (20 minut)

28.3.2020 (sobota)

- danes sem imela bolj prost, dan da se malo odpočijem od vadbe.
- Čpravila sem tudi: da sem pridobila na moči in vzdržljivost.
- Po treningih se počutim dobro, saj vem da stem horistim svojemu telesu.

2 uri sprehoda s psom

①-②

+ cvetec yoga



29. 3. 2020 (nedelja)

- gimnastične vaje (enahe hot vedno)

3 minute teha, 1 minuta hoje, 3 minute teha
2 minute hoje, 4 minute teha, 2 minute hoje
- TO SEM PONOVILO 4x.

2. iste naloge 6x.

3. 3 minute teha, 2 minuti hoje 7x

- raztežne vaje (tabe, hot vedno)

1 ura kolesarjenja

30 min - sprehoda s psom.

+ večer yoga

(4)

30.3.2020
(nedelja)

1. aerobika playlist (vadba s K. REBERŠEK)

Aura - smehod s psom.

30 min - hotalkarja

+ ruzičet yoga

③

31.3.2020
(torek)

③

1 aerobika playlist (vadba s K. REBERŠEK)

Aura smehod s psom

+ vodena vadba s pomočjo videopometkov

- 10 min booty burn | Pamela Reif

- 10 min ab workout | Pamela Reif

1.4.2020 (streda)

1. aerobika playlist (vadbá s K. REBERŠEK)

1.úra - sprahod s psom

(3+)

VAJE ZA MOČ

- počepi 4x15

- trebušňaky 4x20

- ležice holo 3x20

- step test na stopniach 4x20

- wall sitz 4x50 sekund

- stránšhi plank s rotácijsi trupom 2x30 sekund.

2.4.2020 (četrtak)

1. aerobika playlist (K. REBERŠEK) ③-④

45 minut - smehod & psom

- gimnastične vaje (enake kot vedno)

1. min teha, 1 min hoje, 3 min teha, 2 min hoje, 4 min teha, 2 min hoje - PONOVI LA 4x

2. iste naloge - PONOVI LA 6x

3. 3 min teha, 2 min hoje - PONOVI LA 7x

+ raztezne vaje (enake kot vedno)

3.4.2020 (petek)

1. aerobika playlist (K. REBERŠEK) ②-③

1 ura - smehod & psom (Gmajnice)

+ yoga video (Yoga For Low Back and Hamstrings | Yoga with Adriene. 20 LET @)

4.4.2020 (sobota)

1. aerobika playlist (K. REBRŠEK)

- 1 ura sprehoda s psom
(hrb Klobuk)

VAJE ZA MOČ

- nočepi 4x20
- trebušnjaki 4x20
- sten test na stopnicah 4x20
- plank 4x40 sekund
- wall sitz 4x50 sekund
- vaje za hrbet oz. roke z elastiko

③-④

Učinki: Ker je harantena imam več časa
za telovadbo, kar mi je zares všeč. Na
kacether mi je bilo težko zdaj na telovadla
postaja del mojega vsakdana.

5.4.2020 (nedelja)

1. aerobika playlist (K. REBERŠEK) (4)

- sprehod s psom 1 ura do 1 ura
in nol (not spominov ni tovarišta)

+ YOGA (FULL BODY FLOW | YOGA
WITH ADRIENE

30min - kotalkanye
(oholica mojega naselja)

Občutli: Poradli se počutim sproščeno,
čutila nisem nihajrčnih bolečin.

6.4.2020 (ponedeljek)

1. aerobika playlist 2 (K. REBERŠEK) (3+)
↓ pometek št 3, 4 in 5

- sprehod s psom 2 uri
(gord ma Urniki)

+ YOGA

Občutili: Po vadbi se počutim sproščeno,
občutilim na manjšo bolečino v medelki
stegenskih mišic.

7. 4. 2020 (torek)

1. aerobika (nosneti 3, 4, in 5)

(5)

1 ura sprehod s psom
(Gmajnica)

1 ura kotalkanja
(okoli naselja)

+ yoga (45 minut)

Občutili: Najbolj uživam v aerobiki, po
spravljeni vadbi se počutim odlično

8. 4. 2020 (meda)

1. aerobika (nosneti 3, 4, 5)

(4)-(5)

1-1.50 ura sprehod s psom
(hrib Flobluh)

vodena vadba preko video posnetka
(30min ABS & BOOTY | PAMELA REIF)

+ Yoga (Wake up yoga / Yoga
with Adriene)

čas
trajanja
33.50 min

↓
čas trajanja
11 minut.

9.4.2020 (četrtak)

1. aerobika (posnetki: 2,4,5)

(4) + (5)

2. urisprehod s psom
(gord ob rotniki)

1.15 - kotalkanje

+ raztezne vaje (youtube RAZTEZNE VAJE)

↓
čas
trajanja
(15 minut)

10.4 (netek)

1. aerobika (nosnetki: 3, 4 in 5) (5)

1 urni snrehod s psom
(Rožnik)

45 minut - kotalkanje

+ yoga

VAJE ZA MOČ

- trebušnjaki 4x20

- pocipi 4x20

- plank 4x40 sekund

- wall sits 4x50 sekund

- vzpadni horah 4x20

- ležice halo 3x20

Abūthi: Danes sem telovadila oz. se gibalala
več kot običajno zato sem bila konec dneva
zelo zelo utrujena.

11.4.2020 (sobota)

- aerobika (nometni: 3, 4 in 5)

1 ura - kolesarjenja z družino (Gmajnice)

45 min - sprehod s psom

+ yoga (30 minut)



12.4.2020 (nedelja)

- aerobika (nometni: 3, 4 in 5)

(4)

1.15 - kotalkanje

30 - minut sprehod s psom

- gimnastične vaje (15-20 min)

1. 1 min teha, 1 min hoze, 2 min teha, 2 min

hoje, 3 min teha, 3 min hoje - PONOVILO 4x

3 min teha, 2 min hoje - PONOVILO 17x

Učutili: Počutili se zelo utrujeno, saj sem se has veliko premigala, boljše me misice ampak sem drugace zadovoljna s treniranjem

13.4.2020 (ponedeljek)

- Po večrajšni telovadbi me boljše misice, tako bom danes trenirala malo manj.

(3)⁺

Aura sprehoda prom
(okolica naselja)

1. aerobika (posnetek 3, 4 in 5)

+ yoga (Video kateremu sem sledila:

Awaken The Artist Within | Yoga with

Adriene.

Učutili: no opazljivi vadbi se počutili odlično

14. 4. 2020 (torek)

Plank vzriv 1 dan: 20 sekund x 3 ⁽⁴⁾⁻⁽⁵⁾

2-urni sprehod po gozdu skupaj s psom.

2. 1 minuta teha, 1 minuta hoje, 3 minute teha, 2 minute hoje, 4 minute teha, 2 minute hoje - PONOVILA 4x.

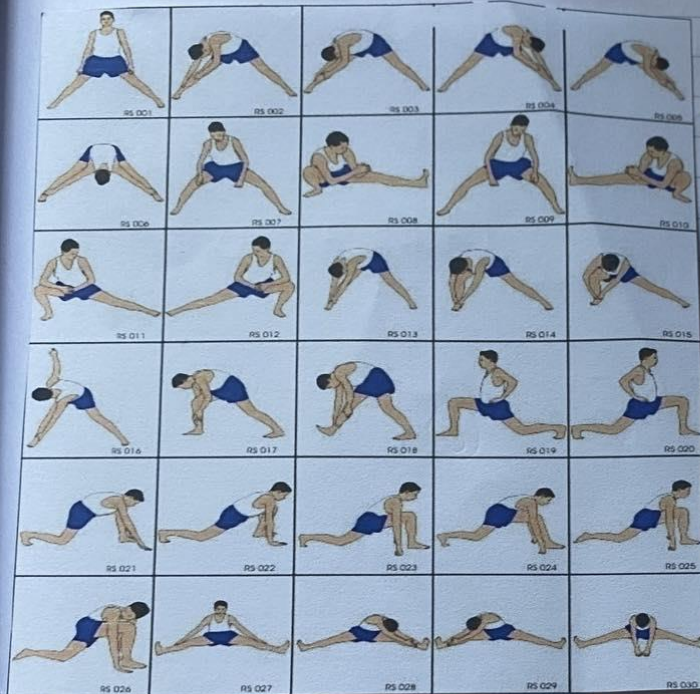
Herz me bolele noge sem naredila še nar narternih vaj.

Občutili: Počutilim se dobro, raven, da me razteguje v zgornjih stegenih mišicah (meča).

15. 4. 2020 (reda) ⁽³⁾⁻⁽⁴⁾

Plank vzriv 2 dan: 20 sekund x 3.

raztezne vaje katerim sem sledila



16. 4. 2020 (četrtek) ③

Plank vsi 3 dni : 30 sekund 2x

1 ura sprehod s psom.

(Gmapnice)

- raztezne vaje (enake kot 15.4.2020)

17. 4. 2020 (pátek)

- plank vzrův 4 dan : 30 sekund 3x. (3)

VAJE ZA MOČ

- trebuchet 4x20

- noční 4x20

- wall sit 4x50 sekund

- vzpádni borah 4x20

- ležec holo 2x20

- vaje z elastika

30 minut sprehod s psom.

18. 4. 2020 (sobota)

- plank vzrův 5 dan : 40 sekund x 2. (3) - (4)

Sprehod s psom = 1 ura do 1 ura mind

30 minut - kotalkanje
(naselje in okolica)

+ raztezne vaje (enake kot 16.4.2020)

19. 4. 2020 (nedelja)

planh viziv 6 dan: počitek

2 uri sprehod x proom (Mishi vintgar)

+ Yoga (FULL BODY FLOW /
YOGA WITH ADRIENE)

- gimnastične vaje (naredila sem enake
kot 18.3.2020, hjer je tudi milozina sliha
gimnastičnih vaj)

20.3.2020 (nedelja) ④-⑤

planh viziv 7 dan: 45 sekund x 2 seriji

1 ura kotalkanja (okolica naselja)

VAJE ZA RAVNOTEŽJE

• položaj desne izmenični drug roki in nog (10 minutov vsaka stran)

• stoji na eni nogi (na postelji) 12 minuti

• razvoha / lastovha - 40 sekund

• stoji na postelji ene noge 2x 1 minuta

+ raztezne vaje (enahe hot vedro)

21. 4. 2020 (torek) ④

- planh izvir 8 dan: 45 sekund x 2 seriji

- 1 ura sprehod s nosom (4 listi avintgar)

+ vaje za vzdržljivost

- preskakovanje kolebnice 3x 1 minuta

- ponsanje 3x 1 minuta

- skining na mestu 3x 1 minuta

+ yoga (video kateremu sem sledila
AWAKEN THE ARTIST WITHIN | yoga with adriene

22. 3. 2020 (sreda)

(5)

iplank vziv 9 dan: 1 minuta x 2 serija

VAJE ZA MOČ

- klenške sklece 3x20

- vojaršne vajc 3x20

- potepi: 3x20

- hoja: po vseh štirih naprej in nazaj
3 minute.

- smuk meža 3x1 minuta

1 ura sprostitve s psom

30 minut - kotalkanja na prostem

Za telovadbo sem si vzela približno 3
ure na dan (vtičnih več vtičnih manj)

Intenzivnost vadbe je bila zmeraj v mejah normale
(vtičnih več vtičnih manj)