

# ŠPORTNA VADBA 2024/25

## Opis vadb in navodila ob urniku

Z VADBAMI PRIČNEMO V PONEDELJEK, 7.10.2022 IN KONČAMO V ČETRTEK, 29.5.2023.  
V ČASU SEMESTRALNIH POČITNIC IN OB PRAZNIKIH NI VADBE.

### VZDRŽLJIVOSTNA VADBA –TEK (ČETRTEK OD 16.30 DO 17.30):

- Vadba je namenjena začetnikom, naprednejšim in dobrim tekačem, izvedba je prilagojena različnim nivojem pripravljenosti tekačev.
- Zberemo se pred vhodom v stadion pri Fakulteti za šport (športni park Kodeljevo).
- Za vadbo potrebujete primerna oblačila (upoštevajte vreme) in TEKAŠKE COPATE.
- Uporaba garderob na FŠ.
- Vsa dodatna navodila prejmete na prvi uri.
- Vabljeni tekači, ki se udeležujete tekaških prireditev, tudi triatlonci, vadbo vodi izkušen trener.

### FUNKCIONALNA VADBA Z ELEMENTI KARDIO VADBE (ČETRTEK, OD 19.00 DO 20.00):

- Vadba poteka v športni dvorani Škrlatica, Fakulteta za šport.
- Za vadbo potrebujete športno opremo in ČISTE športne copate.
- Priporočam prihod v športnih oblačilih zaradi precejšnje zasedenosti garderob.
- Prinesite svojo ležalno blazinicco ali brisačo.

### PLAVANJE ( PONEDELJEK, TOREK, VSE SKUPINE):

- Vadba poteka v bazenu na Fakulteti za šport.
- Za vodeno vadbo potrebujete plavalna očala, fantje v vseh vadbenih skupinah morajo nositi klasične kopalke (in ne kratkih hlač).

### ROŽNA DOLINA - VSE SKUPINE:

- VSTOP V DVORANO: - Vstop v dvorano je možen 15 min pred pričetkom vadbe. Prav tako dvorano zapustite najkasneje 15 min po zaključku programa.
- Ob vpisu na vadbo prejmete identifikacijski kartonček, ki ga je potrebno pokazati receptorju ob vsakem vstopu v športno dvorano.

V sodelovanju z Biotehnično fakulteto, Fakulteto za računalništvo in informatiko ter Fakulteto za kemijo in kemijsko tehnologijo se v omejenem številu lahko priključite vadbam:

BF	<ul style="list-style-type: none"><li>• JOGA, torek ob 18:00 – 19:00 (Srednja upravno administrativna šola, Zdravstvena pot 10), 5 mest</li><li>• JOGALATES, četrtek, ob 18:00 – 19:00 (Univerzitetna športna dvorana, Rožna dolina), 5 mest</li></ul>
FRI	<ul style="list-style-type: none"><li>• KARDIO VADBA, sreda, 18:30 – 19:30 (Univerzitetna športna dvorana, Rožna dolina), 5 mest</li></ul>
FKKT	<ul style="list-style-type: none"><li>• FITNES (vodena in samostojna vadba), petek od 7:30 – 9:00 (Univerzitetna športna dvorana, Rožna dolina), 5 mest</li><li>• FUNKCIONALNA VADBA, petek, 7:45 – 8:45 (Univerzitetna športna dvorana, Rožna dolina), 5 mest</li></ul>

Spec.Ksenija Filipič Jeras,višji predavatelj, prof.športne vzgoje: [ksenija.filipic-jeras@mf.uni-lj.si](mailto:ksenija.filipic-jeras@mf.uni-lj.si)