**REEGLID**

**TULE JA OSALE IGAL NÄDALAL PÕNEVAL VÄLJAKUTSEL!**

Iga nädal on sul võimalik teha kindlat harjutust ning kirja panna oma tulemused. Tulemust võid parandada nädala jooksul niipalju kui soovid. Peale harjuse sooritamist märkida õigesse tabelisse oma nimi ja tulemus!

***NB! Et olla võistluses, pead osa võtma ühe nädala mõlemast väljakutsest***

**Võta sõber kaasa, kes loeb kordusi, võtab aega ja abistab kui vaja!**

**NÄDALAD:**

**1. nädalal – kes sõuab see jõuab** ☺

**1. Väljakutse: 1 km sõudmine ergomeetril ajale**. **RASKUSASTE: 6!**

Kirjuta tabelisse oma nimi ja tulemus (aeg), mis sul kulus 1 km läbimiseks.

**2. Väljakutse: 2 min jooks crosstreineril.**

NB! Crosstreineri raskusastmeks määrata: Naistel 10; Meestel 16.

Tabelisse märkida läbitud distants 2 min jooksul.

**2. nädalal – kui ei saa nõuga, saab jõuga** ☺

**Asend: rinnalt surumine – käed sirgeks, jalad maas!**

**1. Väljakutse: maksimaalne tulemus**: paned kettaid (raskust) nii palju kangile kui jõuad üles suruda ning kirjuta tulemus (*ketaste kaal kokku)* tabelisse!

**2. Väljakutse: kangi surumine korduste arvule**: meestel 30kg + kangi raskus; naistel 10kg+kangi raskus. Pane tabelisse kirja tulemus, kui mitu korda suutsid kangi tõsta!

**3. nädalal – kus naeru, seal skoori ☺**

**1. Väljakutse: kõhulihaste harjutuse sooritamine 1 min jooksul.**

**Asend:** Selili matil, põlvest kõverdatud jalad (u 45°), jalalabad varbseina all, käed rinnal risti.

Sooritada istesse tõus nii, et rinnale asetatud käed puutuvad vastu jalgu. Tagasi algasendis peab ülaselg puutuma matti.

**2. Väljakutse: kätekõverduste sooritamine** 1 min jooksul*.*

Õiget tehnikat vaata pildilt.

**4. Nädalal – valel on lühikesed jalad ☺**

**1. Väljakutse: reie eesmise lihase jõuharjutused masinal.**

Jõuharjutuste sooritamine masinal 1min jooksul.

**RASKUSASTE**: naistel 40; meestel 80

**2. Väljakutse:** **reie tagumise lihase jõuharjutused masinal**

Jõuharjutuste sooritamine masinal 1min jooksul.

**RASKUSASTE**: naistel 20; meestel 50

Autasustamine toimub südamenädalal, **14. aprill** **2013** Vara Kogukonnakeskuses.

Samal päeval on võimalus mõõta spordihoones oma tervisenäitajaid (vereproov, kaal, vererõhk jms) ja toimub terviseteemaline loeng, täpsem info aprilli alguses!

Parimate autasustamine – ole valmis ka oma tulemust kordama, kaasvõistlejatel on õigus paluda sul harjutus uuesti sooritada.

**Autasustame:**

1. Iga nädala tublimat tulemust *(naised, mehed eraldi);*

2. Üldarvestuses tublimat Põhikooli võistlejat (kuni 16a);

3. Kõige aktiivsemat osavõtjat.