

**Plan treningov ter ostalih aktivnosti med 1.7.-31.8.2013**

	seznam smeri	število smeri	tek	gora	trebušnjaki	hrbtenjaki	zgibi	moška špaga	most	Stena Log
<b>Lan</b>	2x6c+ NP 1x7a NP 2x7a RP 2x7b RP 7c/7c+ RP 8a RP <i>*7 od 9ih smeri so obvezne</i>	50 smeri	10km/80 min	2.000 m	120/180 s male knjigice	70/90 s	15	20 cm od tal	rame/zapestja	9 krat gor dol s pomikanjem v levo/desno brez prestanka ali padca
<b>Tina V.</b>	3x7a NP 1x7a+ NP 2x7b RP 1x7c+ RP 1x8a RP 8a+ RP* <i>**7 od 9ih smeri so obvezne</i>	50 smeri	10km/80 min	2.000 m	120/180 s male knjigice	70/90 s	20	20 cm od tal	rame/zapestja	9 krat gor dol s pomikanjem v levo/desno brez prestanka ali padca
<b>Manca</b>	2x6c+ NP 1x7a NP 3x7a RP 1x7b RP 1x7c RP* <i>**7 od 9ih smeri so obvezne</i>	50 smeri	10km/80 min	2.000 m	120/180 s male knjigice	70/90 s	20	20 cm od tal	rame/zapestja	9 krat gor dol s pomikanjem v levo/desno brez prestanka ali padca
<b>Erna</b>	10x6b RP 5x6c/c+RP 2x7a RP/TR 7a+ RP/TR <b>7b RP*</b> <i>*15 od 19ih smeri so obvezne</i>	50 smeri	10km/potrebno jih je preteči	2.000 m	120/180 s male knjigice	60/90 s	15	20 cm od tal	rame/zapestja	9 krat gor dol s pomikanjem v levo/desno brez prestanka ali padca
<b>Zala</b>	10x6b RP 5x6c/c+RP 2x7a RP/TR <b>7a+ RP/TR*</b> <i>*15 od 19ih smeri so obvezne</i>	50 smeri	10km/potrebno jih je preteči	2.000 m	120/180 s male knjigice	60/90 s	15	20 cm od tal	rame/zapestja	9 krat gor dol s pomikanjem v levo/desno brez prestanka ali padca
<b>Maša A.</b>	4x6c/c+NP 3x7a RP 2x7b RP 1x7c RP <b>7c+ RP*</b> <i>**8 od 11ih smeri so obvezne</i>	50 smeri	10km/80 min	2.000 m	120/180 s male knjigice	70/90 s	20	20 cm od tal	rame/zapestja	9 krat gor dol s pomikanjem v levo/desno brez prestanka ali padca

**Plan treningov ter ostalih aktivnosti med 1.7.-31.8.2013**

	seznam smeri	število smeri	tek	gora	trebušnjaki	hrbtenjaki	zgibi	moška špaga	most	Stena Log
<b>Žiga</b>	4x6c/c+NP 3x7a RP 2x7b RP 1x7c RP <b>7c+ RP*</b> <i>*8 od 11ih smeri so obvezne</i>	50 smeri	10km/80 min	2.000 m	120/180 s male knjigice	70/90 s	20	20 cm od tal	rame/zapestja	9 krat gor dol s pomikanjem v levo/desno brez prestanka ali padca
<b>Tina A.</b>	4x6c/c+NP 3x7a RP 2x7b RP 1x7c RP <b>7c+ RP*</b> <i>*8 od 11ih smeri so obvezne</i>	50 smeri	10km/80 min	2.000 m	120/180 s male knjigice	70/90 s	20	20 cm od tal	rame/zapestja	9 krat gor dol s pomikanjem v levo/desno brez prestanka ali padca
<b>Katja</b>	4x6c/c+NP 3x7a RP 2x7b RP <b>7c RP*</b> <i>*8 od 11ih smeri so obvezne</i>	50 smeri	10km/80 min	2.000 m	120/180 s male knjigice	70/90 s	15	20 cm od tal	rame/zapestja	9 krat gor dol s pomikanjem v levo/desno brez prestanka ali padca
<b>Rok, Klara, Pia,</b>	10x6b RP 5x6c/c+RP 2x7a RP/TR 7a+ RP/TR <b>7b RP*</b> <i>*15 od 19ih smeri so obvezne</i>	50 smeri	10km/potrebno jih je preteči	2.000 m	120/180 s male knjigice	60/90 s	15	20 cm od tal	rame/zapestja	9 krat gor dol s pomikanjem v levo/desno brez prestanka ali padca
<b>Maša, Anja, Leja</b>	20x5a-5c RP/TR 10x6b/RP/TR 2x6c RP/TR <i>*15 od 19ih smeri so obvezne</i>	50 smeri	6km/potrebno jih je preteči	2.000 m	120/180 s male knjigice	60/90 s	10	20 cm od tal	rame/zapestja	Tja in nazaj in tja brez padca
<b>Ostali</b>	20x4a-5b RP/TR 10x5c/RP/TR	30 smeri	5km/potrebno jih je preteči	2.000 m	100/180 s male knjigice	50/90 s	6	20 cm od tal	rame/zapestja	Tja in nazaj in tja brez padca

**Pomembno:**

**Rubrike »seznam smeri«, »število smeri« ter »stena Log«, so obvezne, hkrati pa je 8 od 10ih nalog potrebno izpolniti.**

**Rubrike »tek«, »trebušnjaki«, »hrbtenjaki«, »zgibi«, »moška špaga«, »most« ter »stena Log«, se bodo takoj v začetku septembra preverjale na enem iali dveh treningih.**