

Atletika

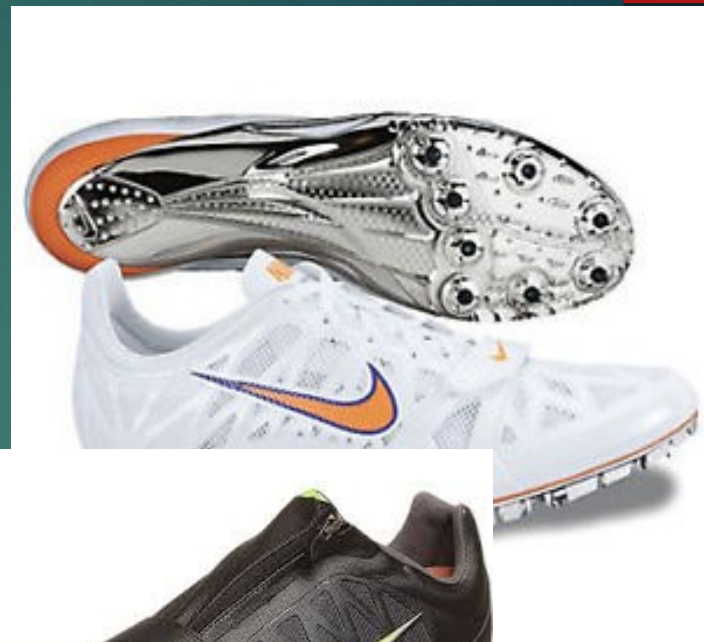
Uvod

-
-
-
-
-
-

Oprema



Športni
copati



Šprintarice



adidas

Treningi

1. Ogrevanje, ki je najpomembnejši del za nadaljnje upravljanje treninga.

Cardio treningi ali treningi moči: v fitnessih ali telovadnicah.

Treningi kondicije: večinoma se izvaja v parki, lahko pa tudi na

Treningi tehnike: samo na stadionu, tehnika teka pri teku čez ovire, tehnika odriva in zaleta pri skoku v daljino ipd.

PON.	TOR.	SRE	ČET.	PET.	SOB.	NED.
Trening tehnike	Trening moči (fitness)	Trening moči (telovadnic a)	pavza	Trening tehnike	Pavza/tekmovanja	

Discipline

▶ Tekaške

ŠPRINTI: 100 m, 200m, 400m
(ovire)

SREDNJE PROGE: 800 m (ovire),
1500m

DOLGE PROGE: 3000 m (ovire),
5000m

Maraton (42 km) in polmaraton
(21 km)



▶ Tehnične

SKOKI: v daljino, v višino, skos s
palico

METI: met kladiva, met diska, met
kopja, met krogle.



Prizoriš



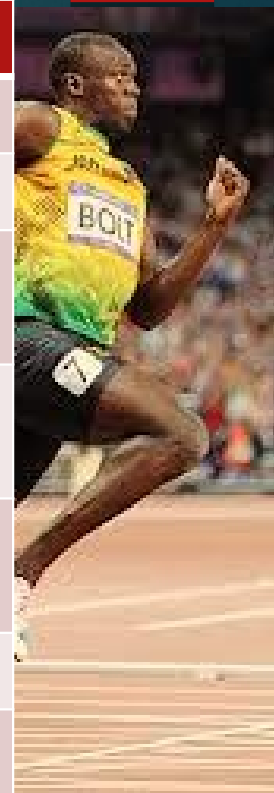
Tekmovanja

- ▶ Olimpijske igre
- ▶ Svetovno prvenstvo
- ▶ Evropsko prvenstvo
- ▶ Diamantna liga
- ▶ Mitingi

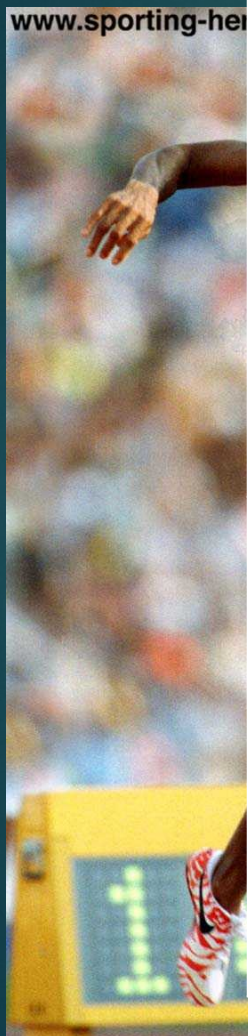


Rekordi

Disciplina	Atlet	Rekord
100m	Usain Bolt ▶	9.58 s
200m	Usain Bolt	19. 19 s
400m	Michael Johnson	43.18 s
800m	David Rudisha	1:40,91
1500m	Hicham El Guerrouj	3.26.00 s
Skok v daljico	Mike Powell	8.95 m
Skok v višino	Javier Sotomayor	2.45 m
Skok ob palici	Sergej Bubka ▶	6.14 m
Troskok	Jonathan Edwards	18.29m
Met kopja	Jan Železny	98.48m



www.sporting-he



Zaključek

- ▶ Informacije ni bilo težko najti, ker sem že sam veliko vedel o atletiki, saj z njo živim.