

Program **TEČEM**

Z GIBANJEM DO NOVE ENERGIJE

Obdobje:
5. oktober 2026 - 7. junij 2027

Vadba:
vsak ponedeljek in sredo

DNEVNIK GIBANJA

Dobrodošel v programu TEČEM!

Ta dnevnik je tvoj spremljevalec na poti do bolj zdravega in aktivnega življenja. V njem beležiš: kdaj si bil na vadbi, kako si se počutil, katere vaje so ti bile všeč, in kaj si naredil v dneh brez organizirane vadbe. Ne gre za popolnost, ampak za vztrajnost. Vsak korak šteje – vsaka ponedeljkova odločitev za prihod na vadbo pomeni zmago nad izgovori.

Tedenski razpored in namigi

PONEDELJEK – skupinska vadba

Začni teden močno. Zapiši, kako si se počutil pred vadbo in po njej.

TOREK – raztezanje in hoja

20–30 minut sproščene hoje ali lahke vadbe za gibljivost. Namig: med hojo se ne pogovarjaj o delu, ampak o lepih stvareh.

SREDA – skupinska vadba

Preveri napredek – je tvoj tek že lažji, korak bolj sproščen? Zapiši eno stvar, ki ti je danes uspela bolje kot prejšnji teden.

ČETRTEK – aktiven počitek

Ni nujno, da si popolnoma pri miru – lahka vožnja s kolesom ali sprehod s psom. Namig: 10-minutni sprehod po večerji šteje!

PETEK – osebni izziv

Stopnice namesto dvigala, vaja za moč doma ali sprehod med delom. Motivacija: 'Ko se gibaš, si prijaznejši do sebe in sveta.'

SOBOTA – gibanje v naravi

Pohod, lahkoten tek, delo na vrtu ali izlet s prijatelji. Namig: gibanje v naravi pomirja um in krepi imunski sistem.

NEDELJA – regeneracija in načrtovanje

Počitek, raztezanje, načrtovanje novega tedna. Namig: zvečer si napiši kratek cilj za prihajajoči teden.

Prostor za zapiske

Teden od: _____ do _____

Ponedeljek: _____

Sreda: _____

Ostali dnevi: _____

Počutje ta teden (1–5): ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

Moj mini dosežek: _____

Teden od: _____ do _____

Ponedeljek: _____

Sreda: _____

Ostali dnevi: _____

Počutje ta teden (1–5): ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

Moj mini dosežek: _____

Teden od: _____ do _____

Ponedeljek: _____

Sreda: _____

Ostali dnevi: _____

Počutje ta teden (1–5): ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

Moj mini dosežek: _____

Motivacijski zapisi – vsak mesec en navdih

Oktober

»Največji korak je prvi. Vse ostalo je le vztrajanje.«

November

»Ko dežuje, teci za občutek, ne za rezultat.«

December

»Naj bo tvoja kondicija darilo, ki ga podarjaš sam sebi.«

Januar

»Novo leto, isti cilj – vsak teden se zaveži gibanju.«

Februar

»Tvoj dih je tvoj ritem. Poslušaj ga.«

Marec

»Ko pomlad zadiha, diha tudi tvoje telo – korak postaja lažji.«

April

»Zmoreš več, kot misliš. Preteči 5 km ni cilj – je začetek.«

Maj

»Telo se ti bo zahvalilo, srce pa bo zaploskalo.«

Junij

»Ne štejejo kilometri, šteje pot, ki si jo pretekel do sebe.«

Mojih prvih 5 km – zaključek programa

Datum dogodka: _____

Kako sem se počutil:

Kaj sem se naučil:

Kaj bom ohranil po programu:

