|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Najlepše kolesarske poti na slovenski Obali - Hoteli Bernardin | **RAZGIBAJ SE,** **DA OSTANEŠ ZDRAV**SOBOTA , 23. 5. 2020 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Aktivnost 1: | **OGREVANJE V NARAVI**Počasna ali hitra hoja in 10 minut teka v neprekinjenem tempu, ki ga sam izbereš sam. |
| Aktivnost 2: | KOLESARJENJE NA SVEŽEM ZRAKU IN RAZTEZNE VAJE[**https://www.youtube.com/watch?v=AxoVOxbQGqk**](https://www.youtube.com/watch?v=AxoVOxbQGqk) |
| Aktivnost 3: | **PRIMER VAJ Z DEBLOM**[**https://www.youtube.com/watch?v=Olrrd9sW33w&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2vbKDnu4IMBf5AmnmkYEN1IufVg5J9aVmsw9xkUBS2c4i0-5LHTfCFD5Y**](https://www.youtube.com/watch?v=Olrrd9sW33w&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2vbKDnu4IMBf5AmnmkYEN1IufVg5J9aVmsw9xkUBS2c4i0-5LHTfCFD5Y) |

**» Trebušnjake začnem šteti šele takrat, ko začne boleti, kajti šele tisti zares štejejo.«**

**Muhammad Ali**