|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| The Multi-Sport Versus Single Sport Athlete | Dr Pieter Hommen ... | **RAZGIBAJ SE,**  **DA OSTANEŠ ZDRAV**  Torek, 19. 5. 2020 | The Multi-Sport Versus Single Sport Athlete | Dr Pieter Hommen ... |

|  |  |
| --- | --- |
| Aktivnost 1: | **Za ogrevanje naredite gimnastične vaje po lastni izbiri. Dodate lahko kakšen sprehod ali lahkotni tek na prostem. Ogrevanje naj traja 15 – 30 minut.** |
| Aktivnost 2: | **Ker ste po vseh tednih karantene že zalo FIT vam posredujem 30 – minutno vadbo za krepitev celega telesa.**  <https://www.youtube.com/watch?v=ml6cT4AZdqI> |
| Aktivnost 3: | **Malo za hec, malo zares. Le zakaj je športna aktivnost od malih nog naprej tako pomembna.**  <https://www.facebook.com/TeReCeRoN/videos/10156310325581283> |

**»Ne premišljuj, samo začni.«**