|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **RAZGIBAJ SE,**  **DA OSTANEŠ ZDRAV**  Torek, 5. 5. 2020 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Aktivnost 1: | **Ogrevanje :**  Na spodnji povezavi imate 9 min vaj za ogrevanje. Dobro se pripravite za nadaljnji trening  učenci:<https://www.youtube.com/watch?v=CGioDVduOQw> |
| Aktivnost 2: | Bob Harper – Vadba za roke 20 min.  Prejšnjič smo se posvetili vadbi nog. Danes pa bomo izvajali vaje za krepitev rok. Vaje se izvajajo z majhnimi utežmi. Namesto uteži lahko napolnite plastenke z vodo. Poslušajte navodila in izvajajte vaje natančno in precizno. Bob Harper je svetovno znan osebni trener.  Učenci: <https://www.youtube.com/watch?v=naJtNxEuBqw> |
| Aktivnost 3: | Kljub slabemu vremenu, ki je napovedan za jutri, pa odidite tudi v naravo na sprehod ali tek. Ne bo vam hudega.  Ne pozabite tudi na pomoč v gospodinstvu. |

***»Ne morem se poistovetiti z lenimi ljudmi. Ne govorimo istega jezika. Ne razumem ga in nočem ga razumeti.«*Kobe Bryan**