|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| The Multi-Sport Versus Single Sport Athlete | Dr Pieter Hommen ... | **RAZGIBAJ SE,**  **DA OSTANEŠ ZDRAV**  ČETRTEK, 21. 5. 2020 | The Multi-Sport Versus Single Sport Athlete | Dr Pieter Hommen ... |

|  |  |
| --- | --- |
| Aktivnost 1: | NAVODILO: Vaje z žogo – poglej posnetek in vadi.  https://www.youtube.com/watch?v=I6EdJWwcmc&fbclid=IwAR1xPzaJnept92klNbI1ZgyAslg\_OuINxdPqvOQbIB9Z8bhtWcOW5 9fXGQ4  Vadite individualno, lahko v prisotnosti ožjih članov družine, nikakor se ne družite oziroma ne imejte skupinskih vadb.  Poglejte si tudi naslednji posnetek:  https://www.youtube.com/watch?v=lcI4rXx3- tc&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0qbViu8GFzyyqdh\_6xZOCXb4WW1KJ9Eze1q ytZfwrz4kjAPUkG6KqRM3Y |
| Aktivnost 2: | Poljubne igre z žogo na prostem, ki jih izvajate sami, s starši ali bratom/sestro. |
| Aktivnost 3: | Tek (5 min) v naravi, raztezne gimnastične vaje.  primus-raztezne-vaje-brezplacna-eknjizica | Primus vadbeni center |

**»Ne premišljuj, samo začni.«**