

NALOGA: **MINI TRENING**



Veš, zakaj so športniki tako dobri?

Zato, ker vztrajno trenirajo. Če vadiš pogosto, začneš dosegati boljše rezultate.

Postavi se v položaj za sklece. Obe nogi sta v širini ramen, z rokama se spusti na podlakti.

Komolca sta točno pod rameni, pokrčena za 90 stopinj. Koliko časa zdržiš tako? Poskusi!

Prijatelj ali starši naj štopajo, kako dolgo lahko zdržiš v takem položaju.

Zapiši si rezultat. Videl boš, da boš zdržal vedno več časa.

	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
1. teden							
2. teden							
3. teden							
4. teden							
5. teden							
6. teden							
7. teden							
8. teden							



Fotografiji: Shutterstock.