|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| < | **RAZGIBAJ SE,** **DA OSTANEŠ ZDRAV**Nedelja, 22. 3. 2020 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Aktivnost 1: | Neprekinjen tek 12 minut v naravi. |
| Aktivnost 2: | Vaje šprinterske abecede (nizki in visoki skiping, hopsanje, prisunski koraki, križni koraki). |
| Aktivnost 3: | Tek in premagovanje ovir v naravi, uporabi: jarke, drevesne štore, kupe zemlje, hlode in druge naravne ovire. |

**Stadioni so za gledalce. Tekači imamo naravo, kar je precej bolje.”**

Juha Väätäinen, dolgoprogaš