|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **RAZGIBAJ SE,** **DA OSTANEŠ ZDRAV**Petek, 8. 5. 2020 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Aktivnost 1: | Za začetek vam posredujem 20 dinamičnih vaj za ogrevanje:<https://www.youtube.com/watch?v=CGioDVduOQw> |
| Aktivnost 2: | Nekaj vaj za razvoj moči in kondicije:Navodila: Začneš s sklopom A in ponoviš 3 kroge, potem isto nadaljuješ na sklop B in zaključiš s sklopom C.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| **Št.**  | **Ime vaje** | **Serije/ponovitve** | **Odmor** | **Slika/video/opombe** |
| **A1** | **Počep**  | **3/12** |  |  |
| **A2** | **Stabilizacija trupa-plank** | **3/40 sekund** |  |  |
| **A3** | **Sklece** | **3/12** |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **B1** | **Izpadni korak** | **3/20 (10 vsaka noga)** |  |  |
| **B2** | **Dvig trupa** | **3/12** |  |  |
| **B3** | **Tek na mestu** | **3/40 sekund** |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **C1** | **Statični počep**  | **3/40 sekund** |  |  |
| **C2** | **Stabilizacija trupa z dotikom ramen** | **3/20 (10 vsaka rama)** |  |  |
| **C3** | **Žabji poskoki na mestu** | **3/12** |  |  |

 |
| Aktivnost 3: | Za konec današnje vaje predlagam yoga dihalne vaje.Povezava: <https://www.youtube.com/watch?v=0Z5Rko266os>Pridno telovadite in ostanite zdravi! |

*»Ni velikost človeka tista, ki šteje, temveč velikost njegovega srca.«*Evander Holyfield