



**PLAN VADBE ZA IZBIRNI PREDMET ŠSP - 1X TEDENSKO**

**TEDEN: 25.1. – 29. 1. 2021**



**1. 100 - ka**

Ta teden je na vrsti 100-ka. Izvajali bomo samo tri vaje. Te vaje so: sklece, počepi in trebušnjaki. 100-ko izvajate v tistem dnevu, ko imate na uri izbirni predmet. Vsako vajo izvedete 100 – krat. Torej 100 trebušnjakov, 100 sklec in 100 počepov. Vaje si lahko razdelite v več serijah v različnih dnevih dneva. Primer: zjutraj - 10 počepov, 10 sklec in 10 trebušnjakov ponovite v treh serijah (tako ste naredili že 30 ponovitev vsake vaje), to ponovite pred kosilom in pred večerjo in ste opravili 90 ponovitev. Ostane še 10 ponovitev vsake vaje, ki jih lahko naredite med odmorom med učenjem. To je en primer kako naredite vse ponovitve, seveda pa si lahko sami poljubno prilagodite.

100 POČEPOV: \_\_\_\_\_

100 SKLEC: \_\_\_\_\_

100 TREBUŠNJAKOV: \_\_\_\_\_

**2. GIBALNI IZIVI**

Drugi del je gibalni izziv, vendar drugačni kot predhodni teden in samo eden, ker je prvi del bolj obsežen. Oglejte si posnetek in poskušajte ponoviti vajo na posnetku. K izvajanju povabite tudi svoje bližnje in tekmuje kdo prvi opravi izziv.



1) »POČISTI STANOVANJE«

<https://www.youtube.com/watch?v=6h6XqR09GSI&list=PLnAr4nBMTV8tMCDS2M4c4zpGnbAhxvX4R&index=6>

