

1. URA: PONEDELJEK, 1. 2., OB 11. URI SE VIDIMO NA ZOOM-u.

POVEZAVA: <https://arnes-si.zoom.us/j/91752962418>

Naredili bomo vadbo za vse večje mišične skupine, pripomočkov **ne** potrebujete.

2. URA: SPRETNOSTI Z ŽOGO

Priporočljivo je, da vaje izvajaš zunaj. Potrebuješ **ŽOGO**, ki se dobro odbija in **DRUŽINSKEGA ČLANA**, s katerim si boš podajal žogo.



Ponoviš vaje, ki smo jih delali na petkovem ZOOM-u, v pomoč pa sta ti lahko tudi posnetka:

VIDEO #1: <https://www.youtube.com/watch?v=XClG6Y88LCc>

VIDEO #2: <https://www.youtube.com/watch?v=VU39qhaRhFY>

3. URA: POHOD

Povabi svoje družinske člane in se odpravite na pohod, ki naj traja vsaj **1 URO**. Če boste hodili navkreber, še toliko boljše. Ne pozabi na primerna oblačila in obutev.



