

Zdravo,

nadaljujemo z vadbo doma. Obleci športna oblačila, prezračijo sobo, pripravi si vodo, štoparico in stol.

Začni z lahkotnim tekom na mestu, nato nizki skip, srednji skip in visoki skip, še malo jogging poskokov in zaključimo s hopsanjem. Vsako gibanje izvajaš 1 minuto.

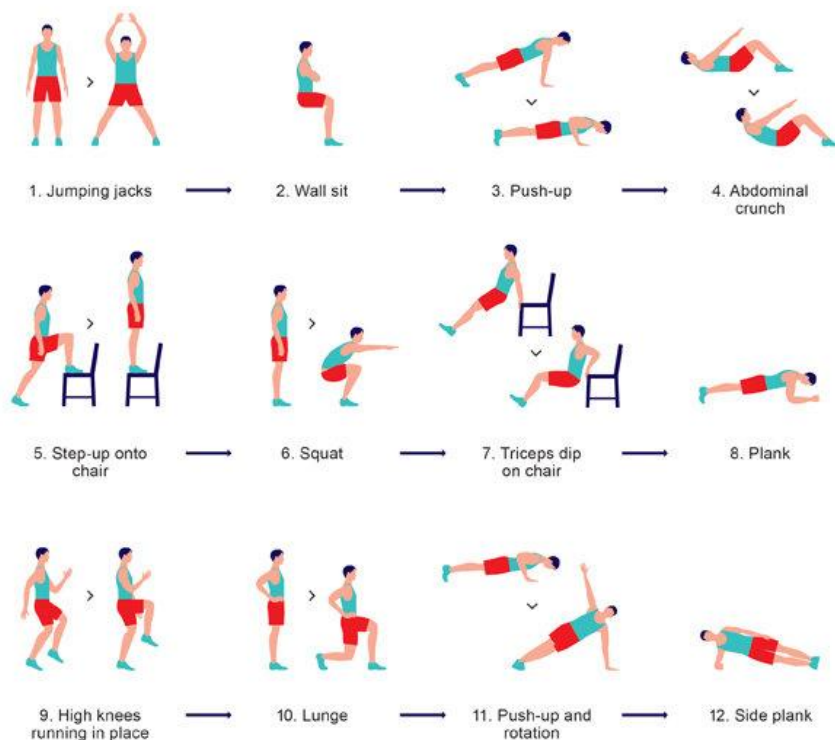
Nadaljuj ogrevanje z dinamičnimi vajami:

<https://www.youtube.com/watch?v=CGioDVduOQw>

Za glavni del te čaka krožna vadba. Vaje opravljaš po vrsti, tako kot so narisane in označene.

V prvem krogu **20** sekund delaš vajo in **40** sekund počivaš ter se pripraviš za naslednjo vajo.

V drugem krogu pa **30** sekund delaš in **30** sekund počivaš med vajami.



Opravi še stretching v pomoč ti je povezava:

[FITGORIČKO5](#)

V primeru, da je zunaj res lep sončen dan, pa bodi 60 minut zmerno do intenzivno aktiven/a v naravi.