

GIBALNI IZZIVI ZA 2

ČEZ GLAVO

<https://www.youtube.com/watch?v=0ZPqBgfw-U>

OKROG IN OKROG

<https://www.youtube.com/watch?v=Fx21Pvv1UK8>

ROLA SE MI

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

A JE KAJ TRDEN MOST ?

<https://www.youtube.com/watch?v=-KFDn9rrioM>

DVIŽNI MOST

<https://www.youtube.com/watch?v=khHg2R91tnY>

Trening za tek na 600 m

2 min teka, 1 min hoje,

1 min teka, 2 min hoje,

**2 min teka – hoja in raztezne
vaje**

**Tečete na mestu ali na
dvorišču**