

ŠPORTNIH 5x5

Pred teboj so različne naloge za razvoj motoričnih sposobnosti. Vsak dan si izberi 5 vaj iz posameznega sklopa (vzdržljivost, moč, ravnotežje, hidracija in gibljivost).

VZDRŽLJIVOST Tek, hoja, sobno kolo; lahko tudi na mestu 20 minut 	HIDRACIJA Pij vodo (prej si dobro umij roke) 	GIBLJIVOST Most 2x 10 sekund 	MOČ 20x počep 	RAVNOTEŽJE Stoja na eni nogi (poskusi na postelji) Vsaka noga 45 sekund 
MOČ Sklece 3x6 ponovitev 	RAVNOTEŽJE Stoja na prstih ene noge 30 sekund na vsaki nogi 	HIDRACIJA Pij vodo (prej si dobro umij roke) 	VZDRŽLJIVOST Skipping na mestu 3x1 minuta 	GIBLJIVOST Streha 3x 10 sekund 
RAVNOTEŽJE Lastovka 20 sekund (na vsaki nogi) 	VZDRŽLJIVOST Jumping Jack (vmes recitiraj abecedo naprej in nazaj) 	RAVNOTEŽJE Položaj deske - izmenični dvig rok in nog 4x8 ponovitev 	GIBLJIVOST Izpadni korak 4x10 sekund 	HIDRACIJA Pij vodo (prej si dobro umij roke) 
HIDRACIJA Pij vodo (prej si dobro umij roke) 	GIBLJIVOST Drža v predklonu 3x10 sekund 	MOČ Sed ob steni 45 sekund 	RAVNOTEŽJE Stoja na eni nogi z zaprtimi očmi Vsaka noga 45 sekund 	VZDRŽLJIVOST Tek, hoja, sobno kolo; lahko tudi na mestu 20 minut 
GIBLJIVOST Zamahi z nogo 20 ponovitev na vsako nogo 	MOČ Plank 45 sekund 	VZDRŽLJIVOST Preskakovanje kolenice 5x30 sekund 	HIDRACIJA Pij vodo (prej si dobro umij roke) 	MOČ Hoja po vseh štirih naprej in nazaj 3x1 minuta 