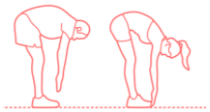
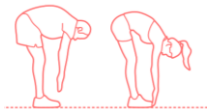


3 TEDENSKI TEKAŠKI DNEVNIK

	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
1. TEDEN	6x ponoviti 1:00 TEK 0:30 HOJA	Raztezne vaje 	7x ponoviti 1:00 TEK 0:30 HOJA	Raztezne vaje 	8x ponoviti 1:00 TEK 0:30 HOJA	Sprehod na bližnji hrib	
2. TEDEN	5x ponoviti 1:00 POČASEN TEK 0:30 HITER TEK 0:30 HOJA	Raztezne vaje 	2x ponoviti 4:00 POČASEN TEK 1:00 HOJA	Raztezne vaje 	4x ponoviti 1:00 HOJA 1:30 HITER TEK	Sprehod na bližnji hrib	
3. TEDEN	4x ponoviti 2:00 POČASEN TEK 2:00 HITER TEK 1:00 HOJA	Raztezne vaje 	1x ponoviti 10:00 TEK	Raztezne vaje 	2x ponoviti 2:00 POČASEN TEK 2:00 HITER TEK 1:00 HOJA	Sprehod na bližnji hrib	

