

Pozdravljeni, dragi moji učenci!

Tudi danes bomo naredili aerobni trening na prostem, le da bomo med hojo vključili tudi tek. Najbolje bo, da vadite na ravni površini (kolovoz, cesta, utrjena pešpot).

Začeli boste z 10 minut lahkotne hoje in nadaljevali s kompleksom gimnastičnih vaj (enako kot v šoli)

Nato se boste malo spomnili vaj atletske abecede, ki so namenjene izboljšanju naše tehnike teka. Vaje si dobro oglejte na povezavi (<https://youtu.be/QEENvYdRDO0>), nato pa jih skušajte čimbolj natančno ponoviti.



Tek s poudarjenim odzivom

V nadaljevanju si privoščite 5minut lahkotnega teka in 5 min lahkotne hoje. To ponovite 2X.

Na koncu naredite še nekaj razteznih vaj, da ne bo kakšnih nezaželenih bolečin v mišicah...

Ne pozabite se domisliti kakšne dobre potegavščine za svoje bližnje, saj je danes praznik vseh nas, ki se znamo dobro nasmejati...😊 Včasih tudi na svoj račun...

Lep trening vam želim!

Vaša učiteljica Maja

P.s.: Hvala za slikice!