

Pozdravljeni, dragi moji učenci!

Danes bomo naredili lahek aerobni trening na prostem. Trening lahko opravite tudi v gozdu, če želite, saj boste samo hodili v različnem tempu.

Začeli boste s 15 minut lahkotne hoje in nadaljevali s kompleksom gimnastičnih vaj (enako kot v šoli ali pa vaje iz povezave: <https://youtu.be/TPkUCjrbLY0> ).

Nato boste opravili hojo z menjavanjem hitrosti in sicer 5 minut hitre hoje, 5 minut lahkotne hoje. To boste ponovili 3X.

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

Ne pozabite se ozreti okoli sebe in opazovati začetka prebujanja te lepe pomladi... 😊



Lep trening vam želim!

Vaša učiteljica Maja

P.s.: Slikice, slikice, kje ste...?