

Pozdravljeni, dragi učenci!

Danes bomo naredili aerobni oz. vzdržljivostni trening na prostem.

Začeli boste s 8 minutami lahkotnega teka. Nato naj sledi kompleks gimnastičnih vaj (enako kot v šoli ali pa vaje iz naslednje povezave <https://youtu.be/TPkUCjrbLY0> ).

Potem sledi ponovitev vaj atletske abecede. Najprej si dobro oglej posnetek vseh vaj na naslednji povezavi <https://youtu.be/QEENvYdRDO0> , nato pa jih ponovi sam.



Tek s poudarjenim odzivom

Sledi še malo teka v naravi. Začni s 4 minutami lahkotnega teka in nadaljuj z 1 minuto nekoliko hitrejšega teka. To ponovi 4x. Poslušaj svoje telo in temu prilagodi hitrost teka!

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

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

Lep trening vam želiva!

Vaša učitelja, Dejan in Maja

P.s.: Še vedno sva zelo vesela slikic...