




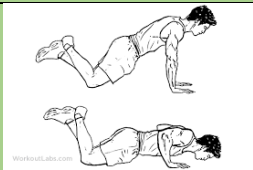

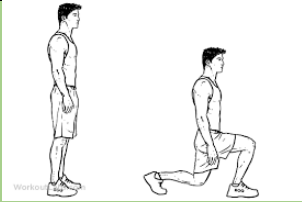

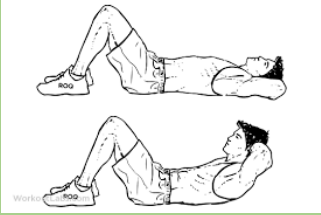

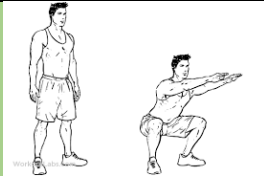

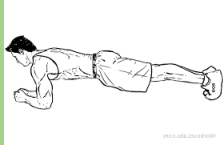
PREDMET: ŠPO
RAZRED: 9.b

TEMA: RAZVOJ KOORDINACIJE
DATUM: sreda, 15. 4. 2020

PO-VELIKONOČNA TELOVADBA

Za nami so velikonočni prazniki. Upamo, da ste kljub omejitvam doživeli veliko lepega med svojimi najdražjimi. Ker smo se v času velikonočnih praznikov veliko sladkali in jedli dobrote, je potrebno tudi poskrbeti, da bomo pokurili odvečne kalorije.

Poskušajte se spomniti, kaj vse je bilo na vašem jedilniku izmed naštetega v času praznikov in na podlagi tega sestavite vadbo. Če je bilo preveč za eno vadbo, razdelite trening na več dni 😊

5x ČOKOLADNE JAJČKE		10 sklec	
5x BONBONI		10 izpadnih korakov	
1x PIRH		10 trebušnjakov	
1x KOS POTICE		10 počepov	
1x KOS ŠUNKE		30 sekund položaj deske	

Želim vam veliko užitkov pri gibanju, naj bo koristno in zabavno hkrati!

Ostanite zdravi in fiti



Vaš učitelj Mitja

(za morebitna vprašanja sem dosegljiv na mitja.vidovich@gmail.com in messenger)