



PLAN VADBE ZA IZBIRNI PREDMET IŠPO - 1X TEDENSKO

TEDEN: 25. 1. – 29. 1. 2021

1. 100 - ka

Ta teden je na vrsti 100-ka. Izvajali bomo samo dve vaji. Ti vaji sta: spodnji odboj in zgornji odboj. 100-ko izvajate v tistem dnevu, ko imate na uri izbirni predmet. Vsako vajo izvedete 100 – krat. Torej 100 spodnjih odbojev in 100 zgornjih odbojev. Vaji si lahko razdelite v več serijah v različnih dnevih dneva. Primer: zjutraj – 10 zgornjih in 10 spodnjih odbojev, ponovite v treh serijah (tako ste naredili že 30 ponovitev vsake vaje), to ponovite pred kosilom in pred večerjo in ste opravili 90 ponovitev. Ostane še 10 ponovitev vsake vaje, ki jih lahko naredite med odmorom med učenjem. To je en primer kako naredite vse ponovitve, seveda pa si lahko sami poljubno prilagodite.

100 SPODNIJIH ODBOJEV: _____

100 ZGORNJIH ODBOJEV: _____



2. GIBALNI IZIVI

Drugi del je gibalni izziv, vendar drugačni kot predhodni teden in samo eden, ker je prvi del bolj obsežen. Oglejte si posnetek in poskušajte ponoviti vajo na posnetku. K izvajanju povabite tudi svoje bližnje in tekmujte kdo prvi opravi izziv.



1) »POČISTI STANOVANJE«

<https://www.youtube.com/watch?v=6h6XqR09GSI&list=PLnAr4nBMTV8tMCDS2M4c4zpGnbAhxvX4R&index=6>

