

1. URA: SPRETNOSTI Z ŽOGO



Za ogrevanje se ogrej s **5 minutnim** posnetkom na spodnji povezavi...

<https://www.youtube.com/watch?v=EYDDtTJ6TtQ>

Poišči si žogo in povabi družinskega člana, da se ti pridruži pri vadbi. Lahko pa vaje opravljaš tudi sam.

Najprej si oglej oba videa nato pa veselo na delo 😊

VIDEO #1: <https://www.youtube.com/watch?v=--LKNYOCOU0>

VIDEO #2: <https://www.youtube.com/watch?v=h04YUBEuuds>

2. URA: POHOD

Povabi svoje družinske člane in se odpravite na pohod, ki naj traja vsaj **1 URO**. Če boste hodili navkreber, še toliko bolje. Ne pozabi na primerna oblačila in obutev.



3. URA: ŠPORTNA AKTIVNOST PO IZBIRI

Vzemi si eno uro v tednu, ki naj bo samo tvoja in počni tisto, kar imaš najraje oziroma kar treniraš...

Tako boš utrdil svoje znanje oziroma ga dvignil na še višji nivo 😊

Če se le da, potelovadi **zunaj** na svežem zraku.

