

ŠPORT, 20. 4. 2021

vaje za vzdržljivost

Pozdravljeni!

Današnja vadba je namenjena izboljšanju vzdržljivosti, saj se pripravljamo na testiranje ŠVK in da ostanemo v kondiciji tudi v času dela od doma.

Pred začetkom:

- pripravi si večji prostor v katerem ni nepotrebnih predmetov ki bi te ovirali
- odpri okno da prostor napolniš s svežim zrakom
- preobleci se v športno opremo
- k vadbi povabi še ostale ki so prisotni doma

Izvedi vadbo kot te vodi [tale videoposnetek](#).

Za zaključek izvedi še 3 vaje za moč:

• 20 trebušnjakov



• 15 skokov iz počepa



• 10 sklec (na kolenih)



Pošlji mi kakšno sliko kako vadiš doma na rok.lorger@osdobje.si

Prijetno miganje in pozdrav do naslednjič! 😊