

ŠPORT - 8. teden

Tedenski program športne vadbe na domu (11.-15.5.2020)

ZADOLŽITVE: V tem tednu **opravi vsaj dve** vadbeni enoti KARDIO vadbe in daljši sprehod (45 - 60 min).

<p>1. Dejavnosti na prostem</p> <p>(45 - 60 min)</p>	<p>Če imaš doma kakšen športni rekvizit oz. pripomoček, lahko izvajaš tudi katero od iger na prostem, kot je npr.:</p> <ul style="list-style-type: none">- badminton,- rolanje,- rolkanje- odbojka...
<p>2. Kardio vadba</p> <p>(vadba po posnetku 5 - 16 min)</p> <p>Čas trajanja: vsega skupaj – do 30 min.</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Najprej se ogrej po posnetku: https://www.youtube.com/watch?v=b4gDjGecMbg2. Naredi KARDIO vadbo (Izberi si eno od 4 ponujenih možnosti) in sicer: https://www.youtube.com/watch?v=L A HjHZxfI ali https://www.youtube.com/watch?v=BR0jT6JxH-o ali https://www.youtube.com/watch?v=nF0uWCiKs30 ali https://www.youtube.com/watch?v=g8IFJnSKIGI <p><i>(tisti, ki ste kondicijsko boljše pripravljeni lahko napravite dve seriji ali pa dva različna primera Kardio vadbe zaporedoma)</i></p> <ol style="list-style-type: none">3. Na koncu naredi še raztezne vaje po lastni izbiri, izberi raztezne vaje za tiste mišične skupine, ki si jih pri vadbi najbolj obremenil

Aktivnosti na prostem izvajate ob upoštevanju ukrepov (sami ali skupaj s straši)!

OPOMBA: V primeru bolezni ali poškodbe, vadbe ne izvajate in me o tem obvestite (komunikacija).



Ohranite dobro fizično in psihično pripravljenost ter ostanite zdravi.