


## ŠPORT – 9. teden (6. - 8.r)

Tedenski program športne vadbe na daljavo (18. – 22.5.2020)

### ZADOLŽITVE: Opravi vsaj dve od predlaganih vadbenih enot!

<p><b>1. Vadbena enota:</b> vadba ZUMBA</p> <p>(čas trajanja vadb: 4 min, 4 min in 3 min)</p> 	<p>Izberi si eno izmed predlaganih vadb in delaj skupaj s posnetkom</p> <p>Zumba 1 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=7X8eftN2mv0">https://www.youtube.com/watch?v=7X8eftN2mv0</a></p> <p>zumba 2 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JW1jI9I5z2E">https://www.youtube.com/watch?v=JW1jI9I5z2E</a></p> <p>zumba 3 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=CGIX94ayRIE">https://www.youtube.com/watch?v=CGIX94ayRIE</a></p>
<p><b>2. Vadbena enota:</b> vadba za gibljivost (traja 15 min)</p> 	<p>Najprej se ogrej s tekom 2-4 min, nato delaj vaje skupaj s posnetkom. Pripravi si blazino za podlago. <b>Vaje delaš do praga bolečine in po svojih zmožnostih.</b></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=jeNwE4VXqgs">https://www.youtube.com/watch?v=jeNwE4VXqgs</a></p>
<p><b>3. Vadbena enota:</b> hoja v naravi (vsaj 30 min)</p>	<p>Opravite vsakodnevni sprehod v naravi.</p>

**\*NAMIG:** Tiste, ki rade plešete in vam je všeč ZUMBA, lahko opravite vse vadbe ZUMBE.

**Aktivnosti na prostem še vedno 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.