


ŠPORT – 9. teden

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

ZADOLŽITVE: Opravi vsaj dve od predlaganih vadbenih enot!

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

Šempeter pri Gorici, 18. 5. 2020

Učiteljica športa: Nina Makuc