

Pozdravljeni!

Za naslednji teden sem pripravil vaje za razvoj splošne telesne priprave. Nalogo lahko opravite doma ali zunaj v naravi. Naloga se imenuje ČRKUJ SVOJE IME IN PRIIMEK IN SE ZMIGAJ. Poglej priloženo abecedo in za vsako črko svojega imena in priimka opravi predpisano nalogo. Na začetku se ogrej z lahkotnim tekom ali s tekom na mestu, če nalogo opravljaš v stanovanju.

Še naprej bodi aktiven in se čim več gibaj v naravi!

ČRKUJ SVOJE IME IN PRIIMEK IN SE ZMIGAJ

A - 10 ŽABJIH POSKOKOV	M - 15 VOJAŠKIH POSKOKOV (BURPEES) 
B - 15 SKLEC	N - 30 POČEPOV
C - 30 POSKOKOV Z NOGAMI NARAZEN IN SKUPAJ 	O - PLANK ALI DESKA DRŽI 1 MINUTO 
Č - PLANK ALI DESKA DRŽI 45 SEKUND 	P - SED OB STENI (WALL SIT) DRŽI 1 MINUTO 
D - 20 POČEPOV	R - 20 SKLEC
E - 10 ZAJČJIH POSKOKOV	S - 20 TREBUŠNJAKOV
F - SED OB STENI (WALL SIT) DRŽI 45 SEKUND 	Š - 20 VRTENJE ROK (ARM CIRCLES) 
G - 20 POSKOKOV PO ENI NOGI	T - 20 HRBTNIH
H - 20 TREBUŠNJAKOV	U - 15 ZAJČJIH POSKOKOV
I - 15 VOJAŠKIH POSKOKOV (BURPEES) 	V - 30 POSKOKOV Z NOGAMI NARAZEN IN SKUPAJ 
J - 20 POSKOKOV S KOLENI DO PRSI	Z - 20 POSKOKOV PO ENI NOGI
K - 20 HRBTNIH	Ž - 10 ZAJČJIH POSKOKOV