|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Najlepše kolesarske poti na slovenski Obali - Hoteli Bernardin | **RAZGIBAJ SE,** **DA OSTANEŠ ZDRAV**Ponedeljek , 6. 4. 2020 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Aktivnost 1: | **Ogrevanje v naravi ali doma:*** Počasna ali hitra hoja in 10 minut teka v neprekinjenem tempu, ki ga sam izbereš (v naravi ali doma na mestu).
* Kolesarjenje (za vse, ki imajo možnost gibanja v naravi)
* **Raztezne vaje (** [**https://www.youtube.com/watch?v=AxoVOxbQGqk**](https://www.youtube.com/watch?v=AxoVOxbQGqk) **)**
 |
| Aktivnost 2: | Izziv s kolenbico – PRESKAKOVALNI NINJA<https://www.youtube.com/watch?v=81HyLLe5HIU&index=5&list=PL362rqmZwwAKjTe1tKh__lTWSCfLl_fRh&fbclid=IwAR0xNlug5zncniiKjC-C96lBu0NOvqYPxLbTS-0D6J5ltj8rfGqttVJcJNI&app=desktop> |
| Aktivnost 3: | **Za konec še en skaklni izziv »SPRETNOSTNE NOGE«**<https://drive.google.com/file/d/1CW56be5JBAjxGiRzq0m0kPzdTo3Douez/view?fbclid=IwAR2eQEM2aIaDrQetrFV0uSoE_LZ8RkQjyNPMTCICHwuoo32LGgnVNjJi2yo> |

**»Lahko si zmagovalec brez medalje«**

**Anonymous**