|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **RAZGIBAJ SE,**  **DA OSTANEŠ ZDRAV**  Sobota, 21. 3. 2020 |  |

POHOD IN KOLO ZA DUŠO

|  |  |
| --- | --- |
| Aktivnost 1: | **Za začetek se ogrejte. Naredite:**   * 20 poskokov z odročenjem * 10 -15 vojaških poskokov * 3 minute teka na mestu   POHOD Z DRUŽINO V NARAVO |
| Aktivnost 2: | Sledijo statične raztezne vaje za gibljivost, ogledate si jih na spodnji povezavi  <https://www.youtube.com/watch?v=9KankbMhajE> |
| Aktivnost 3: | .  VSI NA KOLO ZA ZDRAVO TELO, KAKOVOSTNO PREZIVLJANJE PROSTEGA CASA |

**“Volja zmagati ni nič brez volje pripraviti se.”**

Juma Ikangaa, maratonec