|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **RAZGIBAJ SE,**  **DA OSTANEŠ ZDRAV**  **SREDA, 3. 6. 2020** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Aktivnost 1: | **Za začetek vam posredujem 20 dinamičnih vaj za ogrevanje**  <https://www.youtube.com/watch?v=CGioDVduOQw> |
| Aktivnost 2: | **Vaje za hrbtenico**  Vaje ob posnetku lahko izvajate s premori (nekaj vaj zjutraj, nekaj popoldan in nekaj zvečer).  <https://www.youtube.com/watch?v=hJndUKMp3A8> |
| Aktivnost 3: | **Zanimivosti o izvajanju enajstmetrovk**  <https://www.youtube.com/watch?v=S50yhCPOyQw&fbclid=IwAR0d8qt-Gt29tpiQU2DUzAtePZb_uSQbYwVZd93paOBXzabG9Hhja--xhbY&app=desktop> |

**»**Ne gre za to, kako močno znaš udariti. Bistvo je, kako močan udarec znaš prenesti in da greš naprej«

Rocky Balboa