|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3. dan: Šport kot sprostitev | Sledko | **RAZGIBAJ SE,** **DA OSTANEŠ ZDRAV**Sreda, 6. 5. 2020 | 3. dan: Šport kot sprostitev | Sledko |

|  |  |
| --- | --- |
| Aktivnost 1: | **Vaje za ogrevanje opravite sami, saj imate dovolj znanja. Poskrbite, da bo ogreto celo telo.** **Trajanje: 10 – 15 min.** |
| Aktivnost 2: | **Vaje z lastno telesno težo:**[**https://img.rtvslo.si/files/Sport/1\_vaje\_z\_lastnim\_telesom.pdf**](https://img.rtvslo.si/files/Sport/1_vaje_z_lastnim_telesom.pdf) |
| Aktivnost 3: | **Nekaj dinamičnih vaj za kurjenje maščob celotnega telesa:**[**https://www.youtube.com/watch?v=Q5PwDriUCQM&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3eouyJuqTBp7uGCX5ntw6ulChzLhAUiCJ\_RdIDu02WadtKOYaXnmT\_fYU**](https://www.youtube.com/watch?v=Q5PwDriUCQM&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3eouyJuqTBp7uGCX5ntw6ulChzLhAUiCJ_RdIDu02WadtKOYaXnmT_fYU) |

**»NIKAR NE KRIVITE NEUSPEHA KADAR STE SE SAMI PREPROSTO VDALI«**