|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Najlepše kolesarske poti na slovenski Obali - Hoteli Bernardin | **RAZGIBAJ SE,**  **DA OSTANEŠ ZDRAV** | Najlepše kolesarske poti na slovenski Obali - Hoteli Bernardin |

|  |  |
| --- | --- |
| Aktivnost 1: | **Ogrevanje v naravi ali doma:**   * Gimnastične vaje v lastni izvedbi (saj znate...) * Počasna ali hitra hoja in 10 minut teka v neprekinjenem tempu, ki ga sam izbereš (v naravi ali doma na mestu).   **Raztezne vaje:**  <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: | **Vadba za močna ramena:**  <https://www.youtube.com/watch?v=t_qvsrKHeiM&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3x-0VGjHgfreJrxmZBHQ_bpxt7uotv6rY6FC7XDvP9Q7B_GM5QqvUDnwo> |

**»Lahko si zmagovalec brez medalje«**