

Za ogrevanje si danes lahko izbereš:

- TABATA: https://www.youtube.com/watch?v=4v6Zcc1_tRO
- PLES / AEROBIKA: <https://www.youtube.com/watch?v=RCgtcEz6SGk>
- Poljubno tekaško ogrevanje s tekaškimi vajami v naravi (cca 5 min).

GIMNASTIČNE VAJE (pomagajte si s spodnjimi vajami).

1. Vaje lahko izvajate v poljubnem vrstnem redu.
2. Pri vsaki vaji zadrži položaj vsaj 15 sekund.
3. Med vajami dihamo enakomerno.



Za konec pa se igravimo **KOLO SREČE**.

Vsak vsaj 8x zavrti kolo in naredi predpisano vajo 😊

KOLO SREČE: <https://wheelofnames.com/view/s3p-q2m/>