

Danes pa lahko telovadimo tudi v nogavicah ☺

Za **ogrevanje** naredimo vaje na mestu:

- Tek na mestu: 2 minuti
- Vaje tekaške abecede (delamo 1 minuto vsako vajo): dvigovanje pete nazaj, nizki skiping, jogging, visoki skiping.
- Gimnastične vaje.



Danes **treniramo v nogavicah**. Pri vajah je zelo pomembno, da z nogami drsiš po površini.

<https://www.youtube.com/watch?v=P4z2OZLGKuY&app=desktop>

Po vadbi se obvezno **raztezni**.

