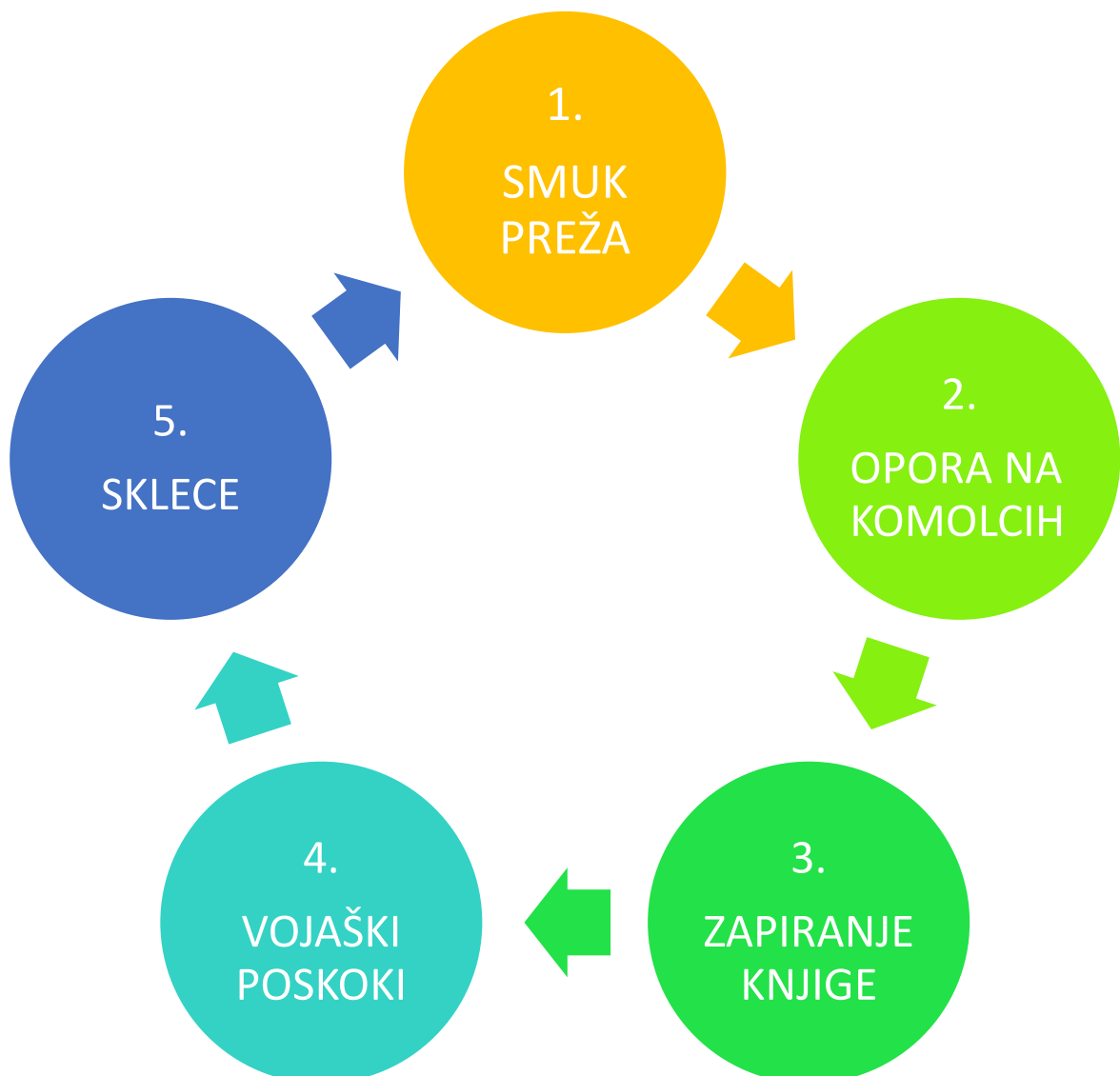


## PRAKTIČEN DEL:

- Ogrevanje: tek 3minute, tekaške vaje (če lahko vaje izvajaš zunaj, pojdi ven, sicer delaj vaje na mestu).
- 10 poljubnih razteznih gimnastičnih vaj.
- OBHODNA VADBA: vsako vajo izvajaš 1 minuto, sledi 30 sekundni počitek. Krog ponovimo 3x. Po vsakem krogu pijemo in naredimo nekoliko daljši počitek (2minuti).
- ZAKLJUČEK: POZDRAV SONCU (Pozdrav soncu je kombinacija vaj, ki si sledijo v ritmu vzdiha in izdiha ter v točno določenem zaporedju).



## POZDRAV SONCU

