

PRAKTIČEN DEL

Pred vami je tabela z vajami. V enem tednu vse vaje naredi 3x. Ob vaji si s smeškotom označi kako si se počutil (je bila vaja lahka, težka ali ravno nekaj vmes)... V naslednjem stolpcu napiši koliko ponovitev si naredil (vedno delaš do maximuma) oziroma koliko časa si v določenem položaju držal. Če boste pridno vadili bodo rezultati vedno boljši.

V primeru, da doma nimate tiskalnika, si nariši tabelo na list in v njo vpisuj število ponovitev, datum, občutke. Izpolnjene liste mi slikajte in pošljite na elektronski naslov do ponedeljka (2. 4. 2020):

polona.pozar@gmail.com

Primeri smeškotov:

| | |
|---|---|
|  | Vajo sem opravil z lahkoto. |
|  | Vaja mi ni bila enostavna, sam težka pa tudi ne. |
|  | Ufff, tale vaja me je pa utrudila. Ker bom pridno telovadil, mi bo naslednjič že lažje. |