

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 (23.3.2020):

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.