

**SPLOŠNA VZDRŽLJIVOST**

DANAŠNJO URO LAHKO NAREDIŠ, DANES, JUTRI ALI POJUTRIŠNJEM.. ☺ NAREJENA MORA BITI DO NASLEDNJE URE, KI BO V **ČETRTEK (7. 5. 2020)**.

TVOJA NALOGA JE, DA IZBEREŠ IN NAREDIŠ ENO VSEBINO (LAHKO PA TUDI VSE ŠTIRI). ZELO BOM VESELA, ČE DOBIM O VADBI KAKŠNO SLIKCO ☺

**KROS - TEKAŠKA PREIZKUŠNJA**

Odpravi se v naravo, kjer se najprej primerno ogreje (tekaško ogrevanje).

Za glavni del - vzdržljivostni tek 12 min (lahko tudi tekmuješ z ostalimi družinskimi člani).

Ne pozabi se na raztezne gimnastične vaje tudi po vadbi  
**NE POZABI SE ZAŠČITITI PRED KLOPI IN SONCEM IN S SEBOJ IMETI TUDI TEKOČINO.**

**KOLESARJENJE**

Skupaj s starši ali drugimi družinskimi člani se odpravi na varno kolesarsko pot, ki naj bo dolga vsaj 20 km.

**OBVEZNA JE UPORABA ČELADE!**

**MED VOŽNJO UPOŠTEVAJ PROMETNE PREDPISE!**

**IZBOLJŠAJ SVOJO SPLOŠNO VZDRŽLJIVOST****ROLANJE**

Poleg rolarjev ali kotalk je pri izvajanju te ure obvezna zaščitna oprema (čelada in vsi ščitniki). Lahko se rolaš in izvajaš trike na dvorišču, parkirišču... si postavljaš poligone in se preizkušaš v raznih spretnostnih vožnjah.

Da bo bolj zanimivo potrebuješ samo jogurtove lončke☺

Poglej si posnetek in se tudi sam preizkusi v slalomu.

<https://www.youtube.com/watch?v=3Z1ZMgGg2A>

**ALI**

Vzami rolarje in vso zaščitno opremo ter se odpravi na izlet. Naredi vsaj 5 km.

Pazi na varnost!

**POHOD**

Pot naj te vodi na bližnji hrib ali po naravi v okolici. Poskušaj narediti vsaj 3km hitre hoje. Na poti naj ti družbo delajo ostali družinski člani.

**NE POZABI NA ZAŠČITO PRED KLOPI IN SONCEM TER VODO. MED POHODOM BODI PRIMERNO OBUT IN OBLEČEN.**