

Še vedno – samostojno delo.

Upamo, da je na tvojem urniku dovolj športnih vsebin in da vsaj 2-3x na teden pridno »migaš«. Še vedno ni organiziranih treningov, zato tisti, ki pogrešate treninge vadite vsak dan; morda celo 2x - zjutraj in zvečer.

Še vedno nam je vreme naklonjeno in tudi temperature zunaj so odlične. Če ti uspe dogovor s starši ali starimi starši, pa kar pogumno v naravo!

Gibanje v gozdu, med hmeljišči, ob Savinji ali med njivami je sigurno najboljše! Pazite le, da bo hitrost gibanje takšna, da bo presegla ugodje (pospešeno dihanje in bitje srca + znojenje). Tisti, ki ste »ostali brez treningov«, pa tecite, skačite, kolesarite..., s starši seveda!

Vadbe ob glasbi, ki so priložene v nadaljevanju, so predlog; če ti ne uspe vaditi zunaj, napravi vadbo doma, ob računalniku. In ne sekiraj se (kot že rečeno), če ne uspeš slediti tempu glasbe, enostavno pritisni na pavzo ali pa korakaj na mestu do nove vaje. Važno je, da si aktiven/a.

**1. Ponedeljek, 11.5. 2020**

30 minutna VADBA ZA CELO TELO

<https://www.youtube.com/watch?v=LURrN6cEBRQ&t=164s>

**2. Torek, 12.05. 2020**

Eno-urna vadba VZDRŽLJIVOSTI; ZUMBA v živo

<https://www.youtube.com/watch?v=S68L97qXMXk>

**3. Sreda, 13.05. 2020**

TAI BO – gibanje z elementi borilnih veščin; krepilna vadba

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

**4. Četrtek, 14.05 2020**

Z očetom, mamo, babico ali dedkom NA POHOD ( 90 minut).

Hoja naj bo »športna«, dihanje se mora pospešiti in tudi segreti se moraš. Ne samo zaradi zunanje temperature, temveč zaradi pospešene hoje.

45 minutna hoja v eno smer, nato po isti poti nazaj. Lahko se poigravate s hitrostjo hoje in s tem še dodatno »prezračite« telo.

Če bodo temperature višje, ne pozabite na tekočino – najbolje voda iz nahrbtnika.

**5. Petek, 15. 05. 2020**

Iz vadb ob glasbi izberi tisto, ki ti je najbolj všeč in se preizkusi še enkrat.

