

## ŠPO – VADBA DOMA

Od 25.05. do 29.05. 2020

Pred nami je še en teden... Šolske obveznosti se kopičijo in športni pedagogi vemo, da se je doma, precej težko disciplinirati, da si vsaj 3x na teden športno aktiven/a.

A vendar se da! Le potrudi se, saj je vadba zate nujna. Prinaša boljše počutje in lažjo koncentracijo za delo. Če imaš srečo, da se ti pri vadbi pridruži še kdo od domačih, pa bo vse skupaj še bolj zabavno.

Še vedno velja, da je gibanje zunaj, v naravi, v tem času najboljše. Predlagamo, da se z domačimi podaš na »pohod«, ki traja vsaj 45min. Hoja mora biti živahna(športna).

Pohod lahko zamenjate s kolesarjenjem.

Če vam uspe hoditi (kolesariti) vsaj 3x na teden, ste na dobri poti!

Vsi tisti pa, ki vam je to premalo, podaljšajte minutažo ali pa hojo zamenjajte s tekom.

2x na teden (ali več) pa opravi KREPILNO VADBO – vodeno, predlagamo video posnetke, s priloženimi linki.

Vadbo si lahko sestaviš tudi sam/a.

### Ponedeljek, 25.05. 2020

Pohod ali kolesarjenje

### Torek, 26.05. 2020

30 min vadba za moč

<https://www.youtube.com/watch?v=Cd0elKXcSs>

### Sreda, 27.05.2020

Pohod ali kolesarjenje

### Četrtek, 28.05.2020

7minutna krepilna vadba (2x/dan;zjutraj in zvečer)

<https://www.youtube.com/watch?v=sN6XgeeyXlk>

Petek, 29.05. 2020

Pohod ali kolesarjenje

V času, ko so tudi starši že začeli z delom, bo morda takšna vadba za družino (in zate), kar izziv. Če vam med tednom zmanjka časa, pa lahko kakšno vadbo naredite tudi med vikendom.

Športni zdravo!