

Glede na to, da nas spremlja lepo vreme vam predlagamo, da se odpravite na sprehod v naravo. Klopi so že aktivni, tako da ne pozabi na sredstvo proti klopom.

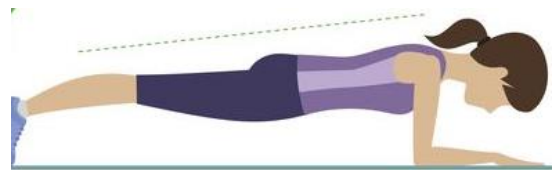
Ogrevanje: 5 minut hitre hoje, 5 minut počasnega teka.

Gimnastične vaje:

- razteg vratu (zadržiš v desno, zadržiš v levo, zadržiš naprej),
- kroženje rok naprej / nazaj (8-krat naprej, 8 – krat nazaj),
- odkloni trupa (v desno-2, v levo-2; 8-krat ponoviš),
- predkloni in zakloni (naprej-2, nazaj-2; 8-krat ponoviš),
- izpadni korak (z desno naprej 15 sek; z levo naprej 15 sek),
- kroženje s koleni, gležnji (v levo 8-krat, v desno 8-krat).

Vaje stabilizacije:

- deska 20 – 30 sekund; 15 sekund počitka; 3-krat



Vaje atletske abecede (izvedeš, kjer je vsaj 20 m ravnine):

- hopsanje (1-krat naprej in nazaj),
- prisunski koraki (1-krat z levo, za nazaj 1-krat z desno)
- križni koraki (1-krat z levo, za nazaj 1-krat z desno),
- skipping (1-krat nizki, za nazaj 1-krat srednji).

Vaje stabilizacije:

- deska 20 – 30 sekund; 15 sekund počitka; 3-krat

Za zaključek:

- 3 min teka,
- 1 min hoje,
- 2 min hitrejšega teka,
- 1 min hoje,
- 1 min še hitrejšega teka,
- hoja do doma,