



# ŠPORT\_sklop 1



- Glede na krasno vreme, vam priporočamo, da si vzamete 30 – 40 minutk in se odpravite v naravo (ne pozabite na zaščitno sredstvo proti klopm) 😊👍!
- OGREVANJE: 10 minut **teka**, 15 min **hitre hoje** ali **kombinacija teka in hoje**
- Vzemite si čas za izvedbo nekaj GIMNASTIČNIH VAJ

1.	razteg vratu	v desno-levo-naprej	
2.	kroženje rok; naprej/nazaj	10x naprej, 10x nazaj	
3.	odkloni	v desno-2, v levo-2; 10x	
4.	zasuki v predklonu	20x	
5.	dvig noge	5x desna, 5x leva	
6.	izpadni korak	razteg z desno 15 sek, razteg z levo 15 sek,	


- Vaje stabilizacije

1.	deska 30 – 50 sek	3x	
----	-------------------	----	---

- Poiščite si cca. 20m ravnine in izvedite vaje atletske abecede:

1.	hopsanje 1x naprej/1x nazaj
2.	indijančke
3.	prisunske korake 1x z levo/1x desno
4.	križne korake 1x z levo/1x desno
5.	škarjice
6.	3x pospeševalni tek

- Vaje stabilizacije

1.	deska 30 – 50 sek	3x	
----	-------------------	----	---

- Za zaključek;

3 min TEKA	1 min HOJE	2 min TEKA (hitreje)	1 min HOJE	1 min TEKA (še hitreje)
Lahko ponovite večkrat! 🐼				