**ŠPORT ZA SPROSTITEV za 7. - 9.r, za petek, 5. 3. 2021**

Naj bo tale izziv tak, da ga opravite vsaj enkrat, lahko pa tudi večkrat po malo.

Pred vsako vadbo za različne dele telesa se je potrebno ogreti, kar najbolje dosežemo s hitrim sprehodom ali počasnim tekom.

Malo povadite s punco in ji ne pustit, da vas preveč utrudi:

<https://www.youtube.com/watch?v=qH7Ds4sSCJE>

Posvetite se še svojim » SIX PEKOM » naredite kar nekaj prikazanih vaj:

<https://www.youtube.com/watch?v=tUzFpr1FWgE>

Po končani vadbi bo dobro delo tudi, da se iztečete saj se boste bolje počutili.

Seveda pijte veliko vode in veliko gibajte zunaj.

Učitelj Jaro