


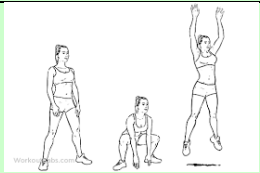
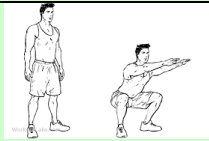

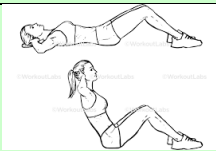

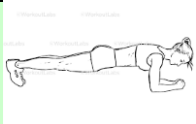


NŠP Begunje

4. teden
(30. 11. do 4. 12. 2020)



- Ta teden vas čaka nekaj zanimivih izzivov. Najprej pa se je potrebno dobro ogreti in raztegniti.
- Oglej si vaje v tabeli ter število ponovitev oz. čas trajanja vaje.

Ime vaje	Število ponovitev oz. čas trajanja	Slika
TEK NA MESTU	1 minuta	
ŽABJI POSKOKI NA MESTU	15-krat	
POČEPI	15-krat	
SKLECE	10-krat	
DVIG TRUPA	20-krat	
IZPADNI KORAK	vsaka noga 10-krat	
STABILIZACIJA TRUPA – PLANK	30 sekund	

- Sedaj pa te čaka še nekaj izzivov. Oglej si spodnje posnetke in se še sam preizkusi. Ali ti bo uspelo?

1. izziv: [rolica papirja](#)

2. izziv: [mumija](#)

3. izziv: [palica](#)

4. izziv: [čevelj](#)

Upam, da si bil uspešen pri vsaj katerem od izzivov.

Želim ti lep teden! 😊