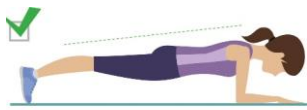


NŠP Begunje

9. teden

V tem tednu ne pozabite še na drugi del izvajanja 14-dnevnega plank izziva.



Da v prihodnjih dneh ne boste samo sedeli za zvezki in knjigami, vam pošiljam izziv, za katerega boste potrebovali gumitvist in dva stola. Če nimate gumitvista, lahko uporabite tudi elastiko za šivanje.

Vzemite dva stola in okoli nog stola napnite elastiko.

Na spodnji povezavi si oglejte posnetek, kjer so prikazane vaje prve in druge stopnje. Najprej naredite vaje prve stopnje, šele nato se lotite vaj druge stopnje.



[gumitvist](#)

V prihodnjih dneh boš tekmoval sam s seboj ter s tvojo vzdržljivostjo. Vsaj dvakrat v tednu pojdi na daljši tek. Teči v pogovornem tempu (*hitrost teka, med katerim se lahko vmes tudi pogovarjaš in nisi pretirano zadihan*) in brez ustavljanja. Sam si postavi meje gleda na svoje zmožnosti. Npr. prvič lahko tečeš 7 minut. Naslednjič poskušaj teči neprestano 8 min. Če si kondicijsko bolj pripravljen ali manj, si seveda čas teka prilagodi. Ne pozabi, da tekmuješ sam s seboj in tudi s svojo glavo. Saj veš, teče se z nogami in veliko tudi z glavo 😊 Bodi vztrajen. Verjamem, da te bodo rezultati teka, ki jih boš dosegel, razveselili in ti dali novega zagona za šport in učenje.

