

NŠP

12. teden (1. 2. do 5. 2. 2021)

V tem tednu še vedno nadaljuj s tekom ter si tako povečuj svojo vzdržljivost. Teči vsaj trikrat v tednu. Če si pridno treniral, sedaj lahko brez postanka tečeš že dalj časa. Svoj čas teka tudi izmeri.



Da pa bo teden malce bolj zabaven, vas čaka še malce »plesa«. Na spodnji povezavi si ogledaj izziv ter se še sam preizkusi v »igranju z nogami«. Za pomoč pri izzivu prosi bratca, sestrico ali starše.

Če želiš, se lahko posnameš in mi pošlješ posnetek.

https://www.youtube.com/watch?v=KAO5M1aEDtE&feature=emb_title

Lep športni pozdrav in veliko uspeha pri izzivih! 😊