

NŠP

13. teden (9. 2. do 12. 2. 2021)



Ta teden te čaka prav poseben športni izziv.

- Na naslednji strani imaš točkovnik, ki si ga natisni, če imaš možnost. Če možnosti tiskanja nimaš, si ga lahko prerišeš na list.
- Vsak od vas dnevno zbira točke in jih beleži. Preizkusili se boste v vlogi športnika in sodnika, saj boste točke beležili sami.
- V točkovniku so navedene vaje in število točk, ki jih prinašajo. Točke beležite sproti, končno število točk pa mi lahko sporočite po elektronski pošti.

Uživaj v izvajanju vaj in izzivov!

Lep športni pozdrav! 😊

TOČKOVNIK

NALOGA:	Št. točk	torek	sreda	četrtek	petek	VSOTA
Pohod (vsaj eno uro)	100 T					
Sprehod (vsaj 30 minut)	50 T					
6 minut teka	20 T					
30 sonožnih poskokov čez kolebnico (ali 40 brez nje)	10 T					
20 trebušnjakov	10 T					
20 jumping jack-ov (poskoki skupaj – narazen z rokami in nogami)	10 T					
30 sekund zadrževanje planka	10 T					
10 moških ali ženskih sklecc	10 T					
10 vojaških sklecc	10 T					
20 sekund visokega skipinga na mestu	10 T					
15 izpadnih korakov naprej (z vsako nogo)	10 T					
3 minute teka gor in dol po stopnicah	10 T					
Izziv ples z nogami	10 T					
Izziv telemark	10 T					
Izziv počisti stanovanje	10 T					
Izziv vrni uslugo stolu	10 T					
Izziv leteči medvedki	10 T					
Izziv zopleši Just Dance (Con calma)	10 T					
SEŠTEVEK VSEH TOČK:						

