Pozdravljeni !

Lep dan izkoristite in pojdite ven !

Danes boste boste zopet malo hodili, malo tekli, malo šprintali.

Vse kar delate , delate zase, v svojem tempu. Če ste utrijeni hodite, če imate še energije tecite.

Pa začnimo : - hoja 5 minut

* Vaje za ogrevanje ( roke, trup in noge )
* Vaje za moč ( za roke , trup in noge )
* Počasen tek 5 minut
* Hopsanje, prisunski koraki , križni koraki)
* 15 minutni počasni tek , ki vsebuje vmes 3 šprinte po 10 sekund)
* Hoja 5 minut



Za danes dovolj .

Nasvidenje do naslednjič

Erika Trnovec