Dragi učenci in učenke,

Ker je za danes napoved vremena malo slabša bi vas spet spodbudila k vadbi tabate.

Pred tem pa seveda izvedite še osnovno ogrevanje in nekaj krepilnih vaj po spodnjih navodilih. Vse tiste, ki trenirate kakršenkoli šport pa seveda povečajte število ponovitev in uporabite tudi specifične vaje, ki jih tudi sicer uporabljate na svojih treningih.

Veliko volje za vadbo vam želim in ostanite zdravi.

Hoja na mestu 1 minuta ( z visokim dvigovanjem kolen )

Tek na mestu 2 minuti in 20 sekund – takoj po teku merjenje srčnega utripa 30 sekund ( rezultat pomnoži z 2x ) Srčni utrip meri na zapestju (ob palcu) ali na vratu.

Kompleks razteznih GV:

* 10x odkloni glave (D/L)
* 10x kroženje z rokami naprej, 10x nazaj,
* 10 odkloni trupa (D/L)
* 10 suki trupa (D/L) (stojimo razkoračno, sukamo samo trup, stopali ne primikamo)
* 10x predkloni,
* 2x10 zamahi v prednoženje (zamahi s stegnjeno nogo naprej)
* 10x izpadni korak (D/L)
* kroženje z zapestji in gležnji.

<https://www.youtube.com/watch?v=MKVe4Zs6KRk>