Dragi učenci!

Upam, da ste primerno oblečeni in pripravljeni za delo, potrebujete mehko podlogo in seveda primerno obutev:

* Ogrevanje: tek na mestu : 3 min
* Raztezne vaje : od glave do nog: 10 ponovitev vsake vaje
* Krepilne vaje : 10 počepov, 10 sklec, 10 trebuśnjakov, 10 zaklonov; 4 serije)
* Tek na mestu: vztrajajte čim dlje( vsaj 5 minut)
* Vaje na tleh, za raztezanje ( v sedu na tleh – dotik prstov , na hrbtu – dvigovanje bokov ) 20 ponovitev
* Tek na mestu, vsaj 5 minut
* Raztezne vaje – 20 predklonov, 20 dotikov nog z nasprotno roko
* Krepilne vaje: 1 serija
* Če si kdo še vedno želi telovadit : tabata po želji !