**ŠPORT, PETEK, 24.4.2020**

UČNA TEMA: Vaje za kondicijo



[This Photo](https://www.flickr.com/photos/bycp/5612802943) by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/)

Preobleči se v športno opremo in dobro ogrej svoje telo. Poišči prostor, kjer nikogar ne motiš in ni nevarnosti, da se poškoduješ. Delaš vaje, ki so narisane in zapisane v spodnji sliki. Vsako vajo delaš pol minute, nato 15 sekund počivaš. Ko končaš krog, imaš 3 minute počitka. Vse skupaj ponoviš vsaj 5 krat.

Na koncu ne pozabite pretegniti mišic in sprostiti svojega telesa ☺

