Pozdravljeni!

Danes imate za nalogo , da preživite eno uro na svežem zraku.

Najprej se na mestu ogrejete od glave do pet.

Pojdite na sprehod : začnite s hojo, kombinirajte s tekom.

Vmes in na koncu opravite raztezne vaje.

Do naslednjič na svidenje.