Drage učenke,

Ker je za danes slabša vremenska napoved, se spet vrnimo k tabati. Pred vadbo se primerno ogrejte.

Vse tiste, ki trenirate kakršenkoli šport povečajte število ponovitev in uporabite tudi specifične vaje, ki jih tudi sicer uporabljate na svojih treningih.

Veliko volje za vadbo vam želim in ostanite zdrave.

Hoja na mestu 1 minuta ( z visokim dvigovanjem kolen )

Raztezne gimnastične vaje za ogrevanje celega telesa ( vsaka vaja naj se ponovi 10 x)

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 vaj za krepitev:

* sklece ( ženske ali moške glede na predhodno telesno pripravljenost) 5 x
* deska ali plank 25 sekund
* počepi 15 x
* dvigovanje trupa za trebušne mišice 20 x
* dvigovanje trupa za hrbtne mišice 20 x

<https://www.youtube.com/watch?v=mmq5zZfmIws>