**Pozdravljeni !**

**Danes opravite uro športa zunaj.**

**Pojdite na sprehod , hodite eno uro.Menjavajte tempo hoje.**

**Začnite počasi .**

**Hitrost povečujte do stopnje , da vam je še prjjetno in da se lahko zraven še pogovarjate.**

**Po sprehodu opravite še raztezne vaje : 10 predklonov , izpadni korak vstran in naprej, kroženhe z gležnji.**

**Na svidenje do naslednje ure.**



**Erika Trnovec**