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 razteznih GV:

* 10x odkloni glave (D/L)
* 10x kroženje z rokami naprej, 10x nazaj,
* 10 odkloni trupa (D/L)
* 10 suki trupa (D/L) (stojimo razkoračno, sukamo samo trup, stopali ne primikamo)
* 10x predkloni,
* 2x10 zamahi v prednoženje (zamahi s stegnjeno nogo naprej)
* 10x izpadni korak (D/L)
* kroženje z zapestji in gležnji.

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