Pozdravljeni,

Danes zaključite s seminarskimi nalogami ( Pravila vašega naj športa) in mi jih po e – pošti pošljite.

Drugi del današnje naloge je , da si preberete o Cooperjevem testu.Samo , da vas spomnim, nanj se bomo začeli v naslednjih urah pripravljati.

Za konec naredite kompleks gimnstičnih vaj in serijo vaj za moč.( 15 skledc, 15 trebušnjakov, 15 zaklonov, 15 vojaških vaj).