**Dragi učenci,**

prazniki so za nami, trebuščki ponovno obloženi. Zato sem pripravil nekaj vaj, kjer boste okrepili vse večje mišične skupine.

Za začetek se lepo ogrejete:

* 3min teka na mestu
* 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.

Vaje boste izvajali na sledeči način:

Delali boste po principu **vadbe po postajah**. Začneš z 15x počepi, ko končaš takoj nadaljuješ s stabilizacijo trupa, nato naprej v izpadni korak, nadaljuješ z počep poskoki ter na koncu plezalec. Ko zaključiš krog, si vzameš 3min počitka in ponovno začneš od začetka.

**Prvi krog naj bo lahkoten, da spoznaš vaje. Nato narediš še 3 kroge.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Ime vaje** | **Ponovitve** | **Serije** | **Odmor** | **Opombe** |
|  | **Počep** | **15** |  | **/** | Rezultat iskanja slik za workout lab squat |
|  | **Stabilizacija trupa** | **40sek** |  | **/** | Image result for workout lab plank |
|  | **Izpadni korak nazaj** | **16**  **(8 vsaka noga)** |  | **/** | Image result for workout lab lunge |
|  | **Počep poskok** | **12** |  | **/** | Image result for workout lab squat jumps |
|  | **»Plezalec«** | **30**  **(15 vsaka noga)**  **Ali 30 sekund** |  | **/** | Image result for workout lab climbersi |

Po končani vadbi se umiriš in raztegneš mišice rok, nog in trupa.

Prijetno vadbo ti želim.

Učitelj Marko ☺