**ŠPORT – TOREK, 5. 5. 2020 – VZDRŽLJIVOSTNI TEK**

**NAVODILA ZA DELO:**

1. Imaš kondicijo za kakšen daljši tek? Tek, ki traja 5, morda do 10 minut. Preizkusi se. Začni počasi, da boš lahko vztrajal do konca.
2. Kadarkoli greste s starši ven, vadi vzdržljivostni tek. Prej se ogrej z vajami. Spomni se, kako smo se ogreli v šoli.