

Pozdravljen.

Tvoja naloga pri ŠZZ ostaja skoraj ista. 1x tedensko se povzpneš na Španov vrh in se vpišeš, v vpisni zvezek naše šole. Če nimaš možnosti prevoza si lahko izbereš hrib blizu svojega doma.

Med vzponom (na sredini) poišči primeren prostor in opravi še vsaj 4 vaje za razvijanje osnovnih gibalnih sposobnosti.

Vsako vajo ponovi vsaj 15x.

Spodaj si oglej nekaj primerov. Še boljše pa bo, če si vaje izbereš sam.

Obilo užitkov ☺

Eva & Lucija & Uroš

