

Pozdravljen.

Kljub temu, da je zunaj hladno, osvoji Španov vrh ali bližnji hrib. Med vzponom, na primernem prostoru, opravi nekaj vaj za razvijanje osnovnih gibalnih sposobnosti.

Vsako vajo ponovi vsaj 15x.

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

Pozor! Tla so zamrznjena, zato med hojo bodite previdni in primerno obuti.

Obilo užitkov ☺

Eva & Lucija & Uroš

