

PREDMET:		DATUM:		RAZRED:		UČITELJI:
ŠPORT		18.1. – 22.1.		7.		darja.ambrozic@guest.arnes.si uros.pogacnik@guest.arnes.si zehra.biscevic@guest.arnes.si

Tudi v tem tednu si lahko izbereš vadbo glede na to, koliko časa imaš na voljo oziroma kakšne vrste vadbe si zaželiš. Na primer, najprej se ogreješ, izvedeš trening moči s Chorchypom in se raztegneš, itd. Pomembno je, da se pred vadbo dobro ogreješ, glavni del izvedeš pravilno in varno ter se na koncu raztegneš (stretching). Vmes in po vadbi popij dovolj tekočine. Klikni na sličico.



Vadba s Chorchypom



2 seriji po 5 ponovitev

Igre hitre odzivnosti s Chorchypom



Hip hop tabata 30min



7-minutni trening za celo telo



Vadba golfa



JOGA



Ni potrebno
predhodno ogrevanje.

VADBA BOXA



Predhodno
ogrevanje ni
potrebno.

PLES



VADBA Z VESNO FABJAN



STRECHING ali raztezne vaje



SPROŠČANJE VIZUALIZACIJA



