

PREDMET:		DATUM:		RAZRED:		UČITELJI:
ŠPORT		25.1. – 29.1.		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, izbereš si vadbo z olimpijcem Benjaminom Savškom.

Klikni na sličico.



Vadba s Chorchypom



2 seriji po 5 ponovitev

Igre hitre odzivnosti s Chorchypom



Hip hop tabata 30min



© dreamstime.com

7-minutni trening za celo telo



© dreamstime.com

Vadba golfa



JOGA



Ni potrebno
predhodno ogrevanje.

VADBA BOXA



Predhodno
ogrevanje ni
potrebno.

PLES



VADBA Z BENJAMINOM SAVŠKOM



STRECHING ali raztezne vaje



SPROŠČANJE VIZUALIZACIJA



