





PREDMET:		DATUM:		RAZRED:		UČITELJI:
ŠPORT		1.3. – 10.3.		8.c		lucija.opalk@guest.arnes.si zehra.biscevic@guest.arnes.si

Vsak dan si izberi vadbo glede na to, koliko časa imaš na voljo oziroma kakšne vrste vadbe si zaželiš. Na primer, kakšen dan se lahko samo ogreješ in/ali narediš raztezne vaje; lahko se ogreješ, izvedeš trening nogometa 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.



		MOČ			
		5 MINutna vadba	10 MINutna vadba	20 MINutna vadba	30 MINutna vadba
Vadba s Chorchypom					
					
2 seriji po 5 ponovitev					

<h2>JOGA</h2>	<h2>AEROBIKA</h2> <p>Predhodno ogrevanje ni potrebno.</p>	<h2>NOGOMET</h2>	<h2>VADBA S KOLEBNICO</h2>
 <p>Ni potrebno predhodno ogrevanje.</p>	 <p>Del, ki je z utežmi lahko izvajaš brez njih ali s polliterškimi platenkami.</p>		

STRECHING ali raztezne vaje



MEDITACIJA

