

**DAN:**  
ČETRTEK, PETEK,  
SOBOTA, NEDELJA

**TEMA:**  
VZDRŽLJIVOST, MOČ

**RAZRED:**  
9.

**DATUM:**  
1.- 4. 4. 2021



V četrtek in del petka nas čaka za to obdobje toplo in lepo vreme. Izkoristi ju za aktivnosti zunaj (kolesarjenje, tek, obisk trim steze, hitra hoja, rolanje...).

Tudi v slabšem vremenu (sobota in nedelja) greš lahko na sprehod ali lahkoten tek. Ali pa si v spletni učilnici šport izbereš trening moči z našimi znanimi športniki.

#### POVEZAVA

Aktivnost začni v lahkotnem tempu. Po 5-10 minutah se ustavi in naredi nekaj gimnastičnih vaj za ogrevanje.

Nadaljuj malce hitreje.

Ob koncu ne pozabi narediti nekaj razteznih vaj za celo telo.

#### **POZOR!**

**Glede na aktivnost uporabi ustrezno zaščito (kolo - čelada, rolanje – čelada, ščitniki za kolena, komolce in dlani).**

**Če si aktiven na cesti v ali izven naselja, upoštevaj cestno-prometne predpise.**

Trajanje si določi sam, glede na trenutno telesno pripravljenost. Vsekakor pa bodi aktiven-a vsaj 20 minut.

Lep pozdrav,

Darja Ambrožič  
Uroš Pogačnik

[darja.ambrozic@guest.arnes.si](mailto:darja.ambrozic@guest.arnes.si)  
[uros.pogacnik@guest.arnes.si](mailto:uros.pogacnik@guest.arnes.si)