

**DAN:**  
PETEK

**TEMA:**  
MOČ

**RAZRED:**  
8.c

**DATUM:**  
16.4.2021

**OGREVANJE**

TEK NA MESTU

5 - 10 MIN

GIMNASTIČNE VAJE

5 MIN

**GLAVNI DEL**



10 POČEPOV, 10 SKLEC, 10 ZAKLONOV (leže na trebuhu in dvigamo roki in nogi)  
3 ponovitve **\*manj zahtevno**

8 MIN

10 POČEPOV, 10 SKLEC, 10 ZAKLONOV (leže na trebuhu in dvigamo roki in nogi)  
4 ponovitve **\*srednje zahtevno**

10 MIN

15 POČEPOV, 15 SKLEC, 15 ZAKLONOV (leže na trebuhu in dvigamo roki in nogi)  
2 ponovitvi **\*zahtevno**

15 MIN

**ZAKLJUČNI DEL**

RAZTEZNE VAJE (stretching)

5 MIN

\*Zahtevnost glavnega dela si izberi glede na svoje zmožnosti.