

Pozdravljeni. Pred nami sta že skoraj dva meseca učenja na daljavo. Kako čas hitro beži. Z nekaterimi se mogoče kmalu vidimo, upam pa, da tudi z ostalimi. Prvi dve uri si pogledjte spodaj. Tretja ura pa je nadaljevanje metov s kamni iz prejšnjega tedna. Upam, da ste kaj povadili, da lahko ta teden naredite družinsko tekmovanje.

1. Ura

IGRA ČLOVEK NE JEZI SE

S T A R T

1 2 30 sek 5 7 8 Smučarska preža 30 s

13 Lastovka 20 s 10 PONOVRNO MEČEŠI 15x 15x

Sklece 10x Most 3x 15x

Zapiranje knjige 15x 16 Most 3x 15x

C I L J 28 Most 3x 15x

POČIVAJ (ENO RUNDO NE MEČEŠ)

21 Most 3x 15x

22 Most 3x 15x

25 Most 3x 15x

Valjaj se kot palačinka 5x Most 3x 15x

Visoki skiping 30

GIBALNI ČLOVEK NE JEZI SE. Pripravi svojo najljubšo figuro in kocko, ter se razgibaj od štarta pa do cilja. Igro odigraj vsak dan 3x od ponedeljka do petka.

2. Ura

KONDIICIJSKI TEK

Na lep dan se odpravi v naravo.

Ogrevanje : lahkotno teci do jase in tam opravi kompleks gimnastičnih vaj.

Atletska abeceda - na razdalji cca. 15 metrov izvedi:

- skiping

- striženje
- petke nazaj
- hopsanje
- jogging poskoki
- tek s poudarjenim odzivom.

Za glavni del ure poskusi teči 10 minut neprekinjeno. Izberi si tak tempo, da ti bo to uspelo.

Iztek: po 10 minutah si vzemi nekaj časa za oddih in hojo in nato lahko teči do doma.

3. Ura

MET KAMNA - nadaljevanje iz prejšnjega tedna.