Pozdravljeni, športniki in športnice predmetne stopnje.

Za ta teden sem se odločila, da po lastni izbiri najdete aktivnosti, s katerimi boste izboljšali svojo kondicijo, moč, vzdržljivost, gibljivost, hitrost... In se predvsem otresli stresa in možgane napolnili s hormoni sreče, ki priplavajo po telesni aktivnosti na plan. **Vsak dan vam priporočam, da se dobro prepotite.** Za vsak dan sem vam pripravila predlog različne vadbe… vzemite si **vsaj pol ure na dan**, še bolje uro in pol. Izberite **vsaj tri med ponujenimi**, tiste, ki so vam bolj všeč. Želim vam vse dobro in upam, da ste zdravi. **Ostanite pozitivni in na varnem doma.**

Lep pozdrav, Nevenka Tratnik.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| PON., 30. 3. | **Badminton, igra** | Preberi malo teorije, oglej si video posnetka, potem pa pred hišo na travi vsaj pol ure intenzivne igre z bratom, sestro, starši.\*povezava na teorijo, badmintonThe Rules of Badminton - EXPLAINED!<https://www.youtube.com/watch?v=UyLIi-TbcFc>Basic Badminton for Beginners.<https://www.youtube.com/watch?v=1UIhKZCPMYM> |
| TOR., 31. 3. | **Tek v naravi, 30 minut** | - Kompleks gimnastičnih vaj za celo telo, od glave do nog po lastni izbiri,- šola teka; izberi 5 vaj in naredi dve seriji po 10 metrov, tek ritensko na izhodišče (predlog: vse tri vrste skipinga, hopsanje, zametavanje, škarjasto, križni ali bočni poskoki…),- tek 30 minut po mehkem terenu, brez hoje, če gre,- na koncu raztezne vaje (stretching… 15 - 20 sek vsaka). |
| SRE., 1. 4. | **Vadba za moč** | Intenzivna vadba. Potrebujete samo športno opremo, vodo in ležalko:30-Minute No-Equipment Full-Body HIIT With Tabata Intervals<https://www.youtube.com/watch?v=hVkz5N7PRu4> |
| ČET., 2. 4. | **Joga** | Potrebujete samo športno opremo, vodo in ležalko:Joga izziv za začetnike z Nino Gaspari 3. dan: Vadba za odpiranje bokov<https://www.youtube.com/watch?v=mNkl3zRmDFY>Joga izziv za začetnike z Nino Gaspari 5. dan: Joga za vsak dan<https://www.youtube.com/watch?v=MU3siD3gJu4> |
| PET., 3. 4. | **Vadba za moč** | Srednje intenzivna vadba. Potrebujete samo športno opremo in vodo:30 minute fat burning home workout for beginners. Achievable, low impact results.<https://www.youtube.com/watch?v=gC_L9qAHVJ8> |
| SOB., 4. 4. | **Pohod, cca 2 uri** | Danes povabite svoje domače na družinski pohod na bližnji vrh. Ne pozabite na vodo, primerno pohodno obutev in kakšno čokoladico za hitro energijo… Želim vam lep dan. |
| NED., 5. 4. | **Ples, hip-hop** | Najprej se doooobro ogrejte s hip-hop tabato, nato pa se naučite še ples, ki je na spodnji povezavi. Želim vam veliko plesne zabave. Potrebujete samo športno opremo in vodo:30-Minute Hip-Hop Tabata to Torch Calories<https://www.youtube.com/watch?v=kwkXyHjgoDM>Hip hop dance yonce beyonce<https://www.youtube.com/watch?v=uGJNhkEWXhI> |