

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

13 15x Lastovka 20 s 10 PONOVRNO MEČEŠI Smučarska preža 30 s 8

16 15x Sklece 10x 15x Most 3x 15x Sklece 15x 21

**C I L J** 28 22 POČIVAJ (ENO RUNDO NE MEČEŠ)

POJDI 3 POLJA NAZAJ 25 5x Valjaj se kot palačinka 30 Visoki skipping 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:

- skipping

- 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.