



ŠPORTNIH 5x5

30. 3. – 3. 4. 2020

Pred teboj so različne naloge za razvijanje **vzdržljivosti**, **moči**, **ravnotežja** in raztezanja. Vsak dan si izberi 4 vaje iz posamezne skupine.

Ne pozabi **piti vodo!** **VELIKO ZABAVE!**

<p>VZDRŽLJIVOST Izberi: TEK ali HOJO; lahko tudi na mestu. 30 minut</p> 	<p>RAVNOTEŽJE POLOŽAJ DESKE – IZMENIČNI DVI ROK IN NOG (leva noga-desna roka; desna noga-leva roka) 8 ponovitev vsaka stran</p> 	<p>VZDRŽLJIVOST PRESKAKOVANJE KOLEBNICE 30 sekund</p> 	<p>PIJ VODO!</p>	<p>MOČ IZPADNI KORAK 10 x naprej (leva, desna) 10 x nazaj (leva, desna) 10 x vstran (leva, desna)</p> 
<p>PIJ VODO!</p>	<p>RAZTEZANJE KROŽENJE Z BOKI V vsako smer naredi 8 krogov.</p> 	<p>PIJ VODO!</p>	<p>RAVNOTEŽJE STOJA NA ENI NOGI (težje bo, če poskušaš na postelji) 45 sekund</p>	<p>PIJ VODO!</p>
<p>MOČ Povabi družinskega člana, naj dela sklece s teboj. Lahko tekmujeta, kdo jih naredi več.</p> 	<p>MOČ 20 POČEPOV</p> 	<p>MOČ SMUK PREŽA 1 minuta</p> 	<p>MOČ HOJA PO VSEH ŠTIRIH 3 minute</p>	<p>RAVNOTEŽJE STOJA NA PRSTIH ENE NOGE (najprej ena, nato druga noga)</p> 
<p>RAVNOTEŽJE LASTOVKA-STOJA NA ENI NOGI 30 sekund</p> 	<p>VZDRŽLJIVOST HOPSANJE 3 x 1 minuta https://www.youtube.com/watch?v=KdcEfgmyvck</p>	<p>RAZTEZANJE KROŽENJE Z ROKAMI Naprej in nazaj 20 x.</p> 	<p>RAZTEZANJE POSLUŠAJ SVOJO NAJLJUBŠO PESEM IN »PLEŠI KOT NOR/-A« Sprosti se.</p>	<p>VZDRŽLJIVOST »JUMPING JACKS« ali JOGGING POSKOKI 1 minuto</p> 
<p>RAZTEZANJE ZAMAHI Z NOGO Z vsako nogo naredi 30 ponovitev.</p> 	<p>PIJ VODO!</p>	<p>RAVNOTEŽJE STOJA NA ENI NOGI Z ZAPRTIMI OČIMI Z vsako nogo drži 45 sekund.</p>	<p>VZDRŽLJIVOST SKIPING NA MESTU ALI PO SOBI 3 x 1 minuta https://www.youtube.com/watch?v=bTYSqxXCOFY</p>	<p>RAZTEZANJE DRŽA V PREDKLONU 5 krat po 10 sekund</p> 