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, badminton  The 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> |