**Šport, 11 teden (25. – 29. 5. 2020)**

Pozdravljeni, športniki in športnice.

Pred nami je teden malce nezanesljivega vremena, zato predlagam intenzivnejšo vadbo, ki jo lahko izvajate v dnevni sobi, tako imenovano **step aerobiko ali vadbo na stopnički**. Uporabite tisto, kar imate doma (pručka, stopnica…), važno da je **varno in da ne drsi**. Poglejte spodnji\* video za začetnike, oblecite športna oblačila in naredite nekaj vaj za ogrevanje in razgibavanje. Potem pa nadaljujte z vadbo na stepu\* (na video posnetku).

**OGREVANJE**:

15 Minute Beginner Flexibility Routine! (follow along):

<https://www.youtube.com/watch?v=L_xrDAtykMI>

**GLAVNI DEL:**

\*Beginner Step Aerobics Quick Cardio Workout At Home Fitness:

<https://www.youtube.com/watch?v=egYbeLPU_2k>

ali/in…

\*STEP HIIT Cardio & Strength for a Ripped Core:

<https://www.youtube.com/watch?v=ownTTTre_8k>

**ZAKLJUČEK URE:**

Če bo vreme lepo, nadaljujte z vadbo zunaj. Po vadbi na stepu, naredite iztek po mehkem terenu, približno 10 minut in vadbo zaključite s stretching vajami za celo telo. V slabem vremenu, lahko naredite tek na mestu tudi kar v dnevni sobi.

7 min stretching exercises after workout | full body cool down for relaxation & flexibility:

<https://www.youtube.com/watch?v=FlAvRcz0zuY>

Vadbo ponovite 2x ali 3x. Izboljšali boste gibljivost, splošno kondicijo in moč. In ne pozabite na VODO!!!

Seveda pa bodite aktivni vsak dan… kolo, rolerji, tek, hoja v hrib, vaje za moč, badminton, košarka… skratka vse, kar imate doma na razpolago. In čim večkrat povabite h gibanju še koga od domačih.

**…In ne pozabite mi poslati vaje za oceno, do nedelje 31. 5.**

Želim vam lep teden in uspešno vadbo, Nevenka Tratnik