ŠPORT ZA SPROSTITEV- zadnjič na daljavo

Pozdravljene osmošolke,

Tokrat vam pošiljam zadnjo gibalno nalogo( link spodaj), prihodnji teden pa se že vidimo v živo.

Naloga je intenzivna 7 minutna vadba, ki zajame vse pomembne mišične skupine in ima pozitiven vpliv na mišice in vaš srčno žilni sistem. Potrebujete športno opremo, podlogo, stol in motivacijo 😊

Naredite vadbo , saj vam bo zelo koristila. 

Pa srečno in se vidimo kmalu, učiteljica Romana

<https://www.youtube.com/watch?v=mmq5zZfmIws>