Drage učenke!

Prejšnjo uro ste dobile navodila za izdelavo vaše vadbe kondicije , katera bo štela tudi za oceno.

Upam, da vam naloga ne dela težav, saj ste v preteklih tednih dobile dovolj idej , na kakšne načine vse lahko vadimo doma.

Današnje navodilo je zelo kratko in enostavno:

vadbo, ki ste jo pripravile za ocenjevanje morate preizkusiti tudi v praksi. Tako boste lahko same preverile, ali je vaša vadba dovolj intenzivna in dovolj zanimiva.

Pa uživajte v treningu, ki ste si ga same pripravile!

Lp učiteljica Romana