**ŠPORTNI IZZIV**

 Danes imaš pred seboj športni izziv…….koliko ponovitev vaje lahko narediš v 60 sek?

Dobro se ogrej, potem pa se loti vaj po svojih najboljših močeh. Poskušaj seveda narediti čim več ponovitev v 1 min. Rezultat zapiši po vsaki vaji posebej, med vajami si malo odpočij in ne pozabi vsaj enkrat vmes narediti premor za pitje vode.

Zdaj pa GREMO….AKCIJA!!!!

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |   POČEPI DO PRAVEGA KOTA (lahko delaš ob stolu ali ob sedežni in se vsakič nežno dotakni z ritjo podlage) | ŠTEVILO PONOVITEV: |
|  | TREBUŠNE V SEDU Z DVIGNJENIMI NOGAMI | ŠTEVILO PONOVITEV: |
|  | SKLECE IZ OPORE NA ENEM KOLENU( lahko tudi na obeh) | ŠTEVILO PONOVITEV: |
|  | V POLOŽAJU MIZE SE IZMENIČNO DOTIKAJ Z ROKO NASPROTNE RAME | ŠTEVILO PONOVITEV: |
|  | POSKOKI IZ OPORE NA ROKAH V POČEP | ŠTEVILO PONOVITEV: |

**ČESTITAM!!!** Zdaj pa mi samo še pošlji izpolnjeno tabelo in ne pozabi napisati svojega imena. Pa lep pozdrav ☺ romana.muhar@oskoroskabela.si