

DAN:
PONEDELJEK

TEMA:
VZRŽLJIVOST

RAZRED:
6.c

DATUM:
14.2.2022

OGREVANJE

HITRA HOJA

5 - 10 MIN

GIMNASTIČNE VAJE

5 MIN

GLAVNI DEL



1 MIN TEKA in 2 MIN HOJE

3 ponovitve

***manj zahtevno**

9 MIN

2 MIN TEKA in 1 MIN HOJE

4 ponovitve

***srednje zahtevno**

12 MIN

7 MIN TEKA in 1 MIN HOJE

2 ponovitvi

***zahtevno**

16 MIN

ZAKLJUČNI DEL

RAZTEZNE VAJE (stretching)

5 MIN

*Zahtevnost glavnega dela si izberi glede na svoje zmožnosti.

DAN:
TOREK

TEMA:
VZRŽLJIVOST

RAZRED:
6.c

DATUM:
15.2.2022

GLAVNI DEL



HOJA V HRIB
12 MIN vmes 3 min počitka

*** manj zahtevno**

15 MIN

HOJA V HRIB
22 MIN vmes 3 min počitka

*** srednje zahtevno**

25 MIN

HOJA V HRIB
32 MIN vmes 3 min počitka

***zahtevno**

35 MIN

ZAKLJUČNI DEL

RAZTEZNE VAJE (stretching)

5 MIN

*Zahtevnost glavnega dela si izberi glede na svoje zmožnosti.

Lep pozdrav,

Zehra Biščević
Joško Subotić

zehra.biscevic@guest.arnes.si
josko.subotic@guest.arnes.si