

**DAN:**  
PONEDELJEK

**TEMA:**  
VZRŽLJIVOST

**RAZRED:**  
6.č

**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.č

**DATUM:**  
15.2.2022

**GLAVNI DEL**



HOJA V HRIB  
12 MIN vmes 3 min počitka

**\* manj zahtevno**

HOJA V HRIB  
22 MIN vmes 3 min počitka

**\* srednje zahtevno**

HOJA V HRIB  
32 MIN vmes 3 min počitka

**\*zahtevno**

15 MIN

25 MIN

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](mailto:zehra.biscevic@guest.arnes.si)  
[josko.subotic@guest.arnes.si](mailto:josko.subotic@guest.arnes.si)