

1. Ogrevanje

Za ogrevanje lahko izbirate med naslednjimi možnostmi:

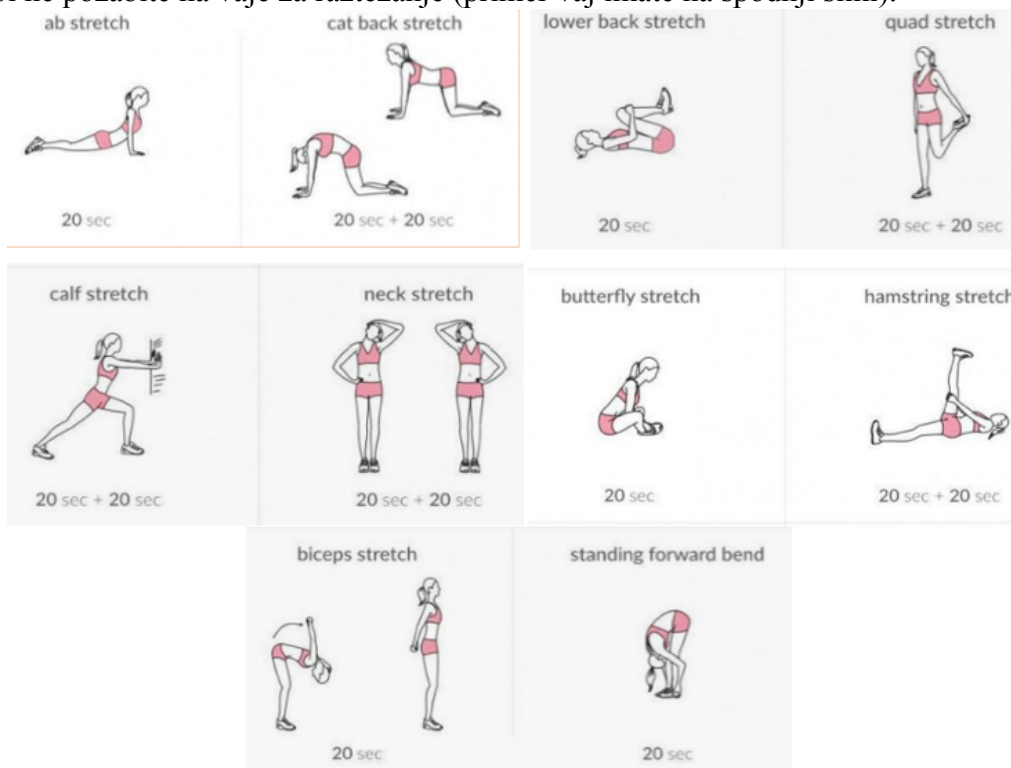
- počasen tek 5 min (če je slabo vreme, lahko tudi tek na mestu);
- kolesarjenje 5 min na sobnem kolesu (če ga imate doma);
- preskakovanje (namišljene) kolebnice 5 min;
- 2 plesa s pomočjo youtuba: just dance (po želji izberite).

2. Glavni del

Opravite vadbo tabate (<https://www.youtube.com/watch?v=SCOOzqNcXLM>) in si privoščite sprehod v naravi. Sprehod lahko zamenjate s počasnim vzdržljivostnim tekom.

3. Zaključek

Po vadbi ne pozabite na vaje za raztezanje (primer vaj imate na spodnji sliki).



Poskusite biti vsak dan dovolj telesno aktivni in s tem krepite svoj imunski sistem 😊.