

## Vaje za krepitev in sprostitev

Pripravi sveže perilo in plastenko z vodo! V sobi odmakni predmete, ki bi motili tvoje delo.

### 1.del

V prvem sklopu vaj boste razvijali in krepili mišice rok, nog in trebuha.

- Tek na mestu (2 minuti)
- Počepi (20), ki naj bodo pravilno izvedeni
- Vojaške vaje (10)



- Trebušnjaki (1 minuta)
- Sklece (10)
- Sonožni poskoki (20)



### 2.del

Sedaj poskrbimo še za sprostitev in umiritev. Vaje najdeš na povezavi:

<https://www.youtube.com/watch?v=d4ZIX0Hh1xY>

**PO OPRAVLJENEM DELU NE POZABI NA OSEBNO HIGIENO!**