

Vaje za raztezanje in krepitev

Glede na slabo vreme bomo vaje danes delali v sobi. Zanje ne rabiš nič posebnega razen dobre volje. Pripravi si **plastenko vode**, da se boš vmes odžejal in **sveže perilo**, da se boš na koncu vaj preoblekel.

1. Sklop vaj:

<https://www.youtube.com/watch?v=h2RACTUIC8M>

2. Sklop vaj:

<https://www.youtube.com/watch?v=b4gDjGecMbg>

Po obeh skupinah nalog si privošči 5 minut počitka. Vmes pij vodo.

Ponovi oba sklopa vaj.

Poskrbi, da telo dobi izgubljeno tekočino – pij vodo!

Po opravljenem delu ne pozabite na sveže perilo, saj ste se verjetno preznojili.

