



ponedeljek

kolo »aktivne« sreče

poišči starše, brata ali sestro in se podajta na kolo sreče – malo drugače: https://wheelofnames.com/view/wgh-gex?fbclid=IwAR2wHUyXU8KK_oSKQWH8Qj8VnrKPGwMeocL9Cq2jGLzpJn-XxYwfjyw7L50



torek

vadba doma »brez rekvizitov«

preizkusite se v vadbi zgolj s svojim telesom, na posnetku so prikazane tudi lažje različice določenih vaj. Pazite na svojo varnost in izvedite le vaje, ki jih zmorete varno izvesti, glede na vaše gibalne sposobnosti.

<https://www.youtube.com/watch?v=W8ywggybauhU&feature=youtu.be&fbclid=IwAR32ec6BCD-LJx0MvmF0g1cqkVfOZz5A046XwzFKYpKWb6RiQtu6ld1kKtI>



sreda

Tvoj poligon

Izdelaj si lasten poligon, pri čemer poskrbi za varnost (varno postavljene ovire) in čim bolj domiselne vaje.

Morda dobiš kakšno idejo pri naslednjih dveh posnetkih:

- <https://www.youtube.com/watch?v=4E74N8GFRw8&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2Toqx4HDR218aJb3i7BH1b8onCZn1Mr4Xf-7xbSN6M0M8SDRv96JXbvqA>
- <https://www.youtube.com/watch?v=mkoWiAg5Nel>



četrtek

Z rolko ali brisačko na vadbo

Trening z rolko (če nimaš rolke, uporabi kakšen voziček ali pa brisačo na gladkih tleh).

Izvajaj vaje, kot so prikazane na posnetku (vsako vajo izvajaj najmanj 30 sekund oz. izvedi najmanj 20 ponovitev)

<https://www.youtube.com/watch?v=JCUXUD3i1aE&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0WJYHDIU5DRAFzKWj1GOFDLwnJ-mUiwaKfwfTDUifk3CH8UCmbMMW-VF4>



petek

Spravi se na »štenge«

Podaj se na stopnice in opravi »treening« za celotno telo: <https://www.youtube.com/watch?v=4fM0LcdoRvM>