Opravite vadbo po lastni izbiri.

Namig:

Če bodo vremenske razmere omogočale opravi ( sami ali s starši ) daljšo nizko intenzivnost v naravi –hoja in tek . Razgibaj se s palico. Lahko si pomagaš s posnetki na you tubu-gimnastične vaje s palico v gozdu.

Doma,na travniku ,naredi –

3 x po 2 seriji žabjih poskokov,

3 x po 2 seriji zajčjih poskokov,

3x tek s poudarjenim odrivom.

Končaj vadbo z razteznimi vajami-streching.