Športni dan je za nami. Upava, da ste ta dan izkoristili v dober namen.

Kako ste?

Kdor je korektno opravil športni dan, je danes utrujen. Zato bo tudi vadba prilagojena.

Ogrevanje: 20 minut počasnega teka, 10 gimnastičnih vaj

Glavni del: 3 krat 60 metrov teka v klanec, atletska abeceda

Za konec: 10-20 minut počasnega teka

Še vedno velja, da si vse aktivnosti zapišete:datum, aktivnost.. ko se vrnemo v šolo, bomo vse pregledali in analizirali.