**ŠPORTNIH 5x5**

Pred teboj so različne naloge za razvijanje vzdržljivosti, moči, ravnotežja in raztezanja. Vsak dan si izberi eno vajo iz posamezne skupine (vzdržljivost, moč, prosti čas, ravnotežje, raztezanje). Ko vaje enega dneva opraviš, kvadratke pobarvaj z enako barvo.

**VELIKO ZABAVE!!!**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **VZDRŽLJIVOST**  Rezultat iskanja slik za tekačIzberi: TEK-HOJA-KOLO; lahko tudi na mestu.  30 minut | **RAVNOTEŽJE**  Rezultat iskanja slik za plankPOLOŽAJ DESKE – IZMENIČNI DVIG ROK IN NOG (leva noga-desna roka; desna noga-leva roka)  8 ponovitev vsaka stran | **VZDRŽLJIVOST**  Rezultat iskanja slik za preskakovanje kolebnicePRESKAKOVANJE KOLEBNICE  30 sekund | **PROSTI ČAS**  UMIJ SI ROKE!  Rezultat iskanja slik za vodaPIJ VODO! | **MOČ**  IZPADNI KORAK  10 x naprej (leva, desna)  10 x nazaj (leva, desna)  10 x vstran (leva, desna) |
| Rezultat iskanja slik za umivanje rok**PROSTI ČAS**  UMIJ SI ROKE!  PIJ VODO! | C:\Users\2017Telekom02\Desktop\prenos.jpg**RAZTEZANJE**  KROŽENJE Z BOKI  V vsako smer naredi 8 krogov. | **PROSTI ČAS**  UMIJ SI ROKE!  Rezultat iskanja slik za umivanje rokPIJ VODO! | **RAVNOTEŽJE**  STOJA NA ENI NOGI  (težje bo, če poskusiš na postelji)  45 sekund | Rezultat iskanja slik za voda**PROSTI ČAS**  UMIJ SI ROKE!  PIJ VODO! |
| **MOČ**  Rezultat iskanja slik za sklecePovabi družinskega člana, naj dela sklece s teboj. Lahko tekmujeta, kdo jih naredi več. | Rezultat iskanja slik za razovka **MOČ**  20 POČEPOV | Rezultat iskanja slik za downhill pose**MOČ**  SMUK PREŽA  1 minuta | **MOČ**  HOJA PO VSEH ŠTIRIH  3 minute | Rezultat iskanja slik za dvig na prste ene noge**RAVNOTEŽJE**  STOJA NA PRSTIH ENE  NOGE |
| **RAVNOTEŽJE**  C:\Users\2017Telekom02\Desktop\prenos.pngLASTOVKA-STOJA NA ENI NOGI  30 sekund | **VZDRŽLJIVOST**  Rezultat iskanja slik za abecedaRecitiraj abecedo naprej in nazaj med hopsanjem | **RAZTEZANJE**  C:\Users\2017Telekom02\Desktop\prenos (1).jpgKROŽENJE Z ROKAMI  Naprej, nazaj | **RAZTEZANJE**  POSLUŠAJ SVOJO NAJLJUBŠO PESEM IN »PLEŠI KOT NOR/-A)  Sprosti se. | **Rezultat iskanja slik za jumping jacksVZDRŽLJIVOST**  »JUMPING JACKS«  ali  JOGGING POSKOKI  Rezultat iskanja slik za ppredklon1 minuto |
| Rezultat iskanja slik za zamahi z nogo**RAZTEZANJE**  ZAMAHI Z NOGO  Vsaka noga 30 ponovitev | Rezultat iskanja slik za voda**PROSTI ČAS**  UMIJ SI ROKE!  PIJ VODO! | **RAVNOTEŽJE**  STOJA NA ENI NOGI Z ZAPRTIMI OČIMI  Vsaka noga 45 sekund | **VZDRŽLJIVOST**  SKIPING NA MESTU ALI PO SOBI  3 x 1 minuta | **RAZTEZANJE**  DRŽA V PREDKLONU  5 krat po 10 sekund |

**Zgornja vadba je dodatek 60-90 minutni hitri hoji ali pa 30 minutnemu počasnemu teku.**