**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 KOLEBNICE30 sekund |  **PROSTI ČAS**UMIJ SI ROKE!Rezultat iskanja slik za vodaPIJ VODO! | **MOČ**IZPADNI KORAK10 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 BOKIV 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 PREŽA1 minuta  | **MOČ**HOJA PO VSEH ŠTIRIH3 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 NOGI30 sekund |  **VZDRŽLJIVOST**Rezultat iskanja slik za abecedaRecitiraj abecedo naprej in nazaj med hopsanjem  | **RAZTEZANJE**C:\Users\2017Telekom02\Desktop\prenos (1).jpgKROŽENJE Z ROKAMINaprej, nazaj | **RAZTEZANJE**POSLUŠAJ SVOJO NAJLJUBŠO PESEM IN »PLEŠI KOT NOR/-A)Sprosti se. | **Rezultat iskanja slik za jumping jacksVZDRŽLJIVOST**»JUMPING JACKS«aliJOGGING POSKOKI Rezultat iskanja slik za ppredklon1 minuto |
| Rezultat iskanja slik za zamahi z nogo**RAZTEZANJE**ZAMAHI Z NOGOVsaka noga 30 ponovitev | Rezultat iskanja slik za voda**PROSTI ČAS**UMIJ SI ROKE!PIJ VODO!  | **RAVNOTEŽJE**STOJA NA ENI NOGI Z ZAPRTIMI OČIMIVsaka noga 45 sekund | **VZDRŽLJIVOST**SKIPING NA MESTU ALI PO SOBI3 x 1 minuta | **RAZTEZANJE**DRŽA V PREDKLONU5 krat po 10 sekund |

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