**MOJ DNEVNIK DEJAVNOSTI**

**CILJ:** Splošna kondicijska priprava, razvoj vzdržljivosti, moči, gibljivosti in koordinacije.

**Navodila:** Pripravili smo ti tabelo, kjer lahko s označiš (opišeš) svojo vadbo.

**ČE BOŠ VADIL V NARAVI, TO DELAJ SAM IN NE S PRIJATELJI IN SOŠOLCI!!!**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **od 23. 3. do 27. 3. 2020** | **1. dan** | **2. dan** | **3. dan** | **4. dan** | **5. dan** | **6. in 7.dan (vikend)** |
| Aerobna dejavnost (npr. hoja, tek, sobno kolo, tekalna steza …)  Silhouette Running Royalty-free Clip art - running man png download - 2283*2501 - Free Transparent  png Download. |  |  |  |  |  |  |
| Vaje za moč in stabilizacijoPush |  |  |  |  |  |  |
| Vaje za gibljivost  Aerobics Clip Art Download |  |  |  |  |  |  |
| Drugo  (opiši nalogo) |  |  |  |  |  |  |