

6.teden

Pozdravljeni!

Smo že v šestem tednu odsotnosti iz sole. V tem času ste že ogromno naredili za solo in zase. Tisti, ki delate zase, ste v tem času sigurno pridobili vzdržljivost in moc, pa tudi gibljivost. Vaje so bile izbrane predvsem s tem ciljem.

Zato boste v tem tednu naredili nekaj testov (tisti z veliko kondicije, lahko naredite vse ponujene)

Test je narejen z glasbo, kit raja nič več kot 4 minute. A je po koncu testa bolečina v misicah zagotovo prisotna. **OBVEZNO NAREDITE VAJE SPROSCANJA IN RAZTEZANJA!**

Za vse tiste, ki ste do sedaj bili zelo malo aktivni ali pa celo nič aktivni, pa se vaje prično s prvim tednom (od 16.3. dalje) in naprej. Ne preskakujte obremenitev. Če boste začeli šele s tem tednom, bodo posledice predvsem v bolečinah misicah.

<https://4d.rtvsllo.si/arhiv/dobro-jutro/174686075?jwsourc=em>

dobro jutro hip hop

raztezanje

<https://youtu.be/A6hll9r7KF0> miha juranje prebujanje

https://youtu.be/f03tzMxS_bq večji napor miha trening doma

<https://youtu.be/bql6sIU2A7k> pocepi z glasbo test

<https://youtu.be/rULLHE41UtM> izpadni korak z glasbo test

<https://youtu.be/Q9cnrvL4Apc> dvigovanje nog z glasbo test

Vase rezultate in opazanja mi posljite na moj e-naslov

andreja.tavcar@guest.arnes.si ali pa preko eAsistenta.

Prejsnji teden je bil malo boljši odziv!

Lep pozdrav Andreja Tavcar