Dragi učenci,

za ta teden sem vam pripravila tabelo 5x5, ki vsebuje vaje za hitrost, moč, vzdržljivost, ravnotežje in gibljivost. Za vsak dan v tednu imate druge vaje. Vaje lahko izvajate v poljubnem vrstnem redu. Vprašanja ali fotografije mi lahko pošljete na mail [htjasa@gmail.com](mailto:htjasa@gmail.com). Obilo zabave vam želim.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| PONEDELJEK | TOREK | SREDA | ČETRTEK | PETEK |
| HITROST  šprint 10m od črte do črte (vajo ponoviš 3x) https://tse3.mm.bing.net/th?id=OIP.zKASI1ckosYIcDm6_IyEUQHaGK&pid=Api&P=0&w=195&h=163 | HITROST  3x 10s hitro preskakovanje kolebnicehttps://tse4.mm.bing.net/th?id=OIP.hsVcMQq6sD9tP9EYk4gwEQHaKV&pid=Api&P=0&w=300&h=300 | HITROST  10x zvezdice (ponoviš 3x) https://tse3.mm.bing.net/th?id=OIP.TClMYCNyrcvR4w7qNmmlagHaJz&pid=Api&P=0&w=300&h=300 | HITROST  Šprint 10m naprej do črte in 10m vzvratno nazaj (ponoviš 3x) https://tse2.mm.bing.net/th?id=OIP.T12gW2exYx3Iv4jA1WZUtAHaOE&pid=Api&P=0&w=300&h=300 | HITROST  30 s visoki skiping (ponoviš 3x) https://tse2.mm.bing.net/th?id=OIP.LoWsLVBn_AFrcX6DceOLnwHaJ4&pid=Api&P=0&w=300&h=300 |
| MOČ  10x počepi (ponoviš 3x) https://tse3.mm.bing.net/th?id=OIP.rJQckycjAGf3f-E6ialarwHaHa&pid=Api&P=0&w=300&h=300 | MOČ  15s plank (ponoviš 3x) https://tse1.mm.bing.net/th?id=OIP.ZtIYdReGpsJQBN_KsnBB1AHaFj&pid=Api&P=0&w=202&h=153 | MOČ  10x trebušnjaki (ponoviš 3x) https://tse2.mm.bing.net/th?id=OIP.7r6b3YAVt6HCEpkFQNUEQQHaJj&pid=Api&P=0&w=300&h=300 | MOČ  10x hrbtnjaki (ponoviš 3x) https://tse2.mm.bing.net/th?id=OIP.aXj4MK8-SYQ-NdcwZv3UbwHaEJ&pid=Api&P=0&w=301&h=169 | MOČ  Hoja po vseh 4 10m (ponoviš 3x) https://tse1.mm.bing.net/th?id=OIP.RJ0AxQhUx42gMEZyv3L1awHaEK&pid=Api&P=0&w=278&h=157 |
| RAVNOTEŽJE  1 min hoja po prstih (ponoviš 3x) https://tse3.mm.bing.net/th?id=OIP.2nrDaLNM7Qmmp2OLGiSPmwAAAA&pid=Api&P=0&w=300&h=300 | RAVNOTEŽJE  1 min stoja na eni nogi in na drugi (ponoviš 3x) https://tse3.mm.bing.net/th?id=OIP.rzVVFX3jsTmLt2ofH5LPeAHaK7&pid=Api&P=0&w=300&h=300 | RAVNOTEŽJE  1 min lastovka na eni in na drugi nogi (ponoviš 3https://tse4.mm.bing.net/th?id=OIP.iPFmlO-rp7JpP80BG3pW6gAAAA&pid=Api&P=0&w=300&h=300x) | RAVNOTEŽJE  Hoja po robniku 10 m(ponoviš 3x) https://tse4.mm.bing.net/th?id=OIP.bXcdsOcpSlgeo6Q5yfsz1QHaJj&pid=Api&P=0&w=300&h=300 | RAVNOTEŽJE  Stoja na rokah (pomagajo starši ☺)  https://tse4.mm.bing.net/th?id=OIP.2cJ5BETXPo4mALI3sk0cdQHaQU&pid=Api&P=0&w=300&h=300 |
| VZDRŽLJIVOST  Kolesarjenje 30 min  https://tse4.mm.bing.net/th?id=OIP.8mNE3ZAHJHwu0JSFMgTRGgHaHa&pid=Api&P=0&w=300&h=300 | VZDRŽLJIVOST  Počasen tek 30 min (menjavanje hoja in tek) https://tse3.mm.bing.net/th?id=OIP.IDyVR9xFK2qTvRMjx5npEAHaJz&pid=Api&P=0&w=300&h=300 | VZDRŽLJIVOST  Rolanje 30 minhttps://tse4.mm.bing.net/th?id=OIP.a2qQ9nbf9EP2V85zf4Y-LQHaJb&pid=Api&P=0&w=300&h=300 | VZDRŽLJIVOST  Hitra hoja 5kmhttps://tse1.mm.bing.net/th?id=OIP.8AH0JeTTaFGyceFFGAt1YwHaKz&pid=Api&P=0&w=300&h=300 | VZDRŽLJIVOST  Tek v pogovornem tempu (menjavanje ritma hoja in tek) https://tse2.mm.bing.net/th?id=OIP.1KkZY2Udl5s7y1qkkPf16wHaHa&pid=Api&P=0&w=300&h=300 |
| GIBLJIVOST  Predklon sede (držimo 30s )  https://tse3.mm.bing.net/th?id=OIP.D7IX-FuqKsp1OC5DWyvMfwHaFj&pid=Api&P=0&w=220&h=166 | GIBLJIVOST  Razkoračna stoja, roke so v vzročenju (držimo 30s)  https://tse3.mm.bing.net/th?id=OIP.4JjLwTRUTD7p6HyTAHzRjAHaHa&pid=Api&P=0&w=300&h=300 | GIBLJIVOST  Izpadni korak v stran (vsaka noga 30s)  https://tse3.mm.bing.net/th?id=OIP.F4D684vJz3t9rRyL2crcuAHaGc&pid=Api&P=0&w=179&h=157 | GIBLJIVOST  Metuljček (držimo 30s)  https://tse2.mm.bing.net/th?id=OIP.kgbKJNF12Xkv7wl6M4XA1wFZC1&pid=Api&P=0&w=311&h=164 | GIBLJIVOST  Sed na kolenih, roke damo naprej (držimo 30s) https://tse1.mm.bing.net/th?id=OIP.PSiZV-cSCNDUYFpbUmpTEwHaHa&pid=Api&P=0&w=300&h=300 |