**IP ZA 7.- 9. r za petek, 9. 4. 2021**

Najprej si na povezavi poglejte in nato sledite ogrevanju:

[**https://www.youtube.com/watch?v=h2RACTUIC8M**](https://www.youtube.com/watch?v=h2RACTUIC8M)

Po ogrevanju nekaj vaj za vaše »six peke«, ki jih poskusite narediti, kot kaže tip na posnetku.

[**https://www.youtube.com/watch?v=tUzFpr1FWgE&t=446s**](https://www.youtube.com/watch?v=tUzFpr1FWgE&t=446s)

Še nekaj vaj za prsne mišice, ki jih lahko zlahka izvajaš doma:

[**https://www.youtube.com/watch?v=TRSA9jwL4qc**](https://www.youtube.com/watch?v=TRSA9jwL4qc)

Ko končaš tele tri sklope, pojdi še na iztek v lahkotnem tempu in ga zaljuči po dobrih desetih minutah.

 Po vsakem sklopu vaj si privošči nekaj požirkov vode, ko pa končaš s treningom popij veliko vode.

Lepo vadi!

Učitelj Jaro