**IP ZA 7. – 9.R za petek, 23. 4.**

Športniki, zdravo!

Za tokratni izziv vam pošiljam odlične vaje, ki jih izvajajte na prostem. Potrudite se in poizkusite napraviti vse vaje, kot so prikazane. Med vajami si vzemite pavzo, da se malo sprostite in popijete par požirkov vode. Po treningu se iztecite s tekom okrog 5 min. Tek naj bo počasen in po ravnem. Želim vam vse lepo v prihajajočem letu in da bi še naprej vsaj malo migali.

<https://www.youtube.com/watch?v=pS8ScW6ja0I>

**SREČNO!**

Učitelj Jaro