Pozdravljene učenke,

za danes, petek, 29. 5., pri IŠP dajem naslednja navodila: po kosilu pojdite vsaj pol ure ven, na svež zrak, v naravo, na sprehod in lahkotnejši tek. Najprej naredite raztezne vaje nato pa kombinirajte 6 minut lahkotnega teka in 4 minute malo hitrejše hoje. To ponovite 3x, skupaj 30 minut. Po teku se doma na dvorišču še 15 minut igrajte z nogometno žogo, če jo imate. Poskusite žonglirati čim več časa, vodite žogo v razne smeri….

Lp

Stojan Koren