

Pozdravljen/-a,

### Danes imaš nalogo, da s pomočjo e-učbenika (ponedeljek, 16.3.2020) pregledaš temo ODZIVANJE ORGANIZMA NA NAPOR. Izmeri si srčni utrip v mirovanju in svoj maksimalni srčni utrip (navodila so v e-učbeniku). Izmerjene rezultate si zapiši, ker jih boš lahko kasneje uporabljal pri načrtovanju svoje vadbe. Za izmerjenje maksimalnega srčnega utripa lahko uporabiš tudi metode, ki jih dobiš na <https://www.polar.com/sl/running-academy/calculate-maximum-heart-rate-running>.

### Uživaj v prelepi naravi in ne nujno upoštevaj priporočila NIJZ.

### Lep vikend ti želim,  učitelj Marko