

18. 11.2021

ŠPO

Pripravi si posnetek in delaj vajo, ki ti je bolj všeč. S to vajo vztrajaj 30 sekund.

<https://www.youtube.com/watch?v=ixxYwd4ZJ8g>

Tako, sedaj si ogret/a.

Pojdi ven in poišči ustrezen prostor. Izmenjuj hojo in tek. Teci, dokler lahko zdržiš.