

Pozdravljeni!

V nadaljevanju pouka na daljavo vas vabim na fartlek.

Najprej opravite za segrevanje atletske abecedo v kombinaciji z vajami za moč, ko je telo ogreto pa si izberete primeren teren in kombinirate hitrosti teka z vajami za moč. Razdaljo in hitrost teka si izbirajte sami. Vesel bi bil tudi kakšne slikice oz. videa s terena. Pošljite mi na andrej.stefanovic1@gmail.com.

<https://www.youtube.com/watch?v=4zhBjW9dkzY&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3KOSfUypus01S2dzXibOlGP0x7GG7yLrcjOiZEOd-KdCpJqZJmv66Uwmk>

<https://www.youtube.com/watch?v=k3--juSZLvo>

Lep pozdrav!