

POZDRAVLJENI!

Vesel sem vaših odzivov na športni dan in vsem še enkrat čestitam za opravljeno. Za prvo uro v tem tednu bomo pričeli z metom vortexa, verjetno ga sicer doma nimate, lahko pa izvajate isto vajo z metom teniške žogice ali česarkoli primerne. V videu je predstavljeno tudi suvanje krogle. Tudi tu si izberite nekaj primerno težkega okoli 4 kg. Preden boste z vajami začeli se primerno ogrejte s tekom, poskoki, vajami za moč, razteznimi vajami. Opravite približno 20 metov oz. 20 suvanj. Če je možno si rezultat izmerite in mi ga posredujte na mail andrej.stefanovic1@gmail.com. Želim vam veliko užitkov!

<https://www.youtube.com/watch?v=46B7E2VFSE0>

Lep pozdrav!