

Zdravo!

Kako smo kaj s kondicijo? Da si jo malce pridobimo in si predihamo pljuča bomo vadili neprekinjen tek 15 minut. Seveda bo za večino preteči nepretrgoma kar hud zalogaj, zato kombinirajte počasni oziroma pogovorni tempo s hojo. Preden pa s tekom začnete, se dobro ogrejte s šolo teka oziroma gimnastičnimi vajami. Po koncu teka naredite tudi raztezne vaje. Želim vam prijetno uro športa.

Lepo vas pozdravljam v upanju, da se čimprej vidimo.