**ŠPORT ZA ZDRAVJE**

**14. 4. – 17. 4. 2020**

Ponujam vam par možnosti za delo v tem tednu, glede na možnosti in interes. Ni pomembno za katero opcijo se boste odločili, važno je da telovadite vsak dan vsaj eno uro.

Vaje delate za sebe, za svoje zdravje in dobro počutje, zaradi tega se potrudite.

**1.Tek** v pogovornem tempu 8 minut, hoja 2 minuti, malo hitrejši tek 2 minuti (tečete lahko okoli Korna, v Panovcu ali kakšnem podobnem kraju). Upoštevajte varnostno razdaljo z ostalimi ljudmi.

Po teku izvedite razgibalne vaje in vaje iztegovanja.

ALI

2. **Daljša hoja** v naravi (Škabrijel, Kekec, Sabotin,…).

3. Za delo doma vam pošiljam povezavo za **aerobiko**:

<https://www.youtube.com/watch?v=9zGydY6ByYQ>

**GIBAJTE SE IN OSTANITE ZDRAVI!**