|  |
| --- |
| ***ŠPORT, 5. TEDEN, LIST 1*** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Cilji:** | **Metodične enote:** |
| 1. Izboljšanje splošne telesne pripravljenosti
2. Izboljšanje gibljivosti
3. Povečanje moči
4. Razvoj koordinacije
 | 1. Vadba z lastno težo
 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 5x MALI ČOKOLADNI JAJČEK |  | 10 sklec |  |
| 5x BONBON |  | 10 izpadnih korakov |  |
| 1x VELIK ČOKOLACNI JAJČEK |  | 10 vojaških skokov |  |
| 1x PIRH |  | 10 trebušnjakov |  |
| 1x KOS POTICE |  | 10 počepov |  |
| 1x KOS ŠUNKE |  | 30 sekund položaj deske |  |