



Ne pozabite na priporočena pravila za praktično vadbo:

- **Vadbo izvajajte na prostem, oziroma doma v predhodno prezračenem prostoru.**
- **Vadite sami ali pa v družbi ožjih družinskih članov, nikakor pa ne v skupinah ali s prijatelji.**
- **Traso teka, oziroma pohoda izberite sami. Bodite previdni, da med vadbo ne pride do kakršnekoli poškodbe.**
- **Poskrbite, da ste oblečeni in obuti vremenu primerno.**

✚ **Dekleta** se boste danes spopadle z vam priljubljenim plesom v kombinaciji z zumbo. Za ogled videa klikni na spodnjo povezavo.
<https://www.youtube.com/watch?v=bm4WZyH5p2I&t=33s>

✚ **Fantje** pa se boste danes spopadli z izzivom, ki ga je v času karantene naredil Cristiano Ronaldo (zapiši svoj rezultat). Preden začnete z izzivom pa je seveda potrebno vaše telo malce ogreti. Oba videa najdete na spodnjih povezavah.

Ogrevanje - <https://www.youtube.com/watch?v=1e528F0pYPg&t=40s>

CR izziv - <https://www.youtube.com/watch?v=CCciHmr5K4>

marjan.knavs@guest.arnes.si in jernej.levicar@guest.arnes.si