4. a ŠPO

Odpravi se na bližnji travnik, vrt, neprometno cest ali dvorišče. Najprej se ogrej s hitro hojo in gimnastičnimi vajami. Nato opravi intervalni tek – tek prilagodi svojim sposobnostim.

(2 min teka + 2 min hoje) X 5

Na koncu naredi raztezne vaje. Primeš se za prste na nogi in stojiš na drugi nogi, 15 s na levi in 15 na desni nogi.