5. ŠP 17.4

Odpravi se na bližnji travnik, gozd, neprometno cesto… Segrej se z hitro hojo in gimnastičnimi vajami. Še zadnji dan intervalnih tekov. – tek prilagodi svojim sposobnostim. (3 min hoje + 4 min teka) X4

Na koncu naredi raztezne vaje. Primi se za prste na nogi in stoj na drugi nogi.