NŠP 4. – 6. RAZRED FANTJE

**ČETRTEK, 16.4.2020**

1. TEK NA MESTU 2 MIN
2. **ČRKUJ SVOJE IME IN PRIIMEK IN VAJE PONOVIŠ 3X**

|  |  |
| --- | --- |
| A – 10 ŽABJIH POSKOKOV | M – 15 VOJAŠKIH POSKOKOV (BURPEES)Rezultat iskanja slik za burpees |
| B – 10 SKLEC | N - 30 POČEPOV |
| Rezultat iskanja slik za jumping jacksC – 30 POSKOKOV Z NOGAMI NARAZEN IN SKUPAJ  | O - PLANK ALI DESKA DRŽI 1 MINUTO Rezultat iskanja slik za plank |
| Č - PLANK ALI DESKA DRŽI 45 SEKUND Rezultat iskanja slik za plank | P - SED OB STENI (WALL SIT) DRŽI 1 MINUTORezultat iskanja slik za wall sit |
| D – 20 POČEPOV | R - 15 SKLEC |
| E – 10 ZAJČJIH POSKOKOV | S - 20 TREBUŠNJAKOV |
| F - SED OB STENI (WALL SIT) DRŽI 45 SEKUNDRezultat iskanja slik za wall sit | Š – 20 VRTENJE ROK (ARM CIRCLES)Rezultat iskanja slik za arm circles |
| G – 20 POSKOKOV PO ENI NOGI | T – 20 HRBTNIH |
| H – 20 TREBUŠNJKOV | U – 15 ZAJČJIH POSKOKOV |
| I – 15 VOJAŠKIH POSKOKOV (BURPEES)Rezultat iskanja slik za burpees | Rezultat iskanja slik za jumping jacksV - 30 POSKOKOV Z NOGAMI NARAZEN IN SKUPAJ  |
| J - 20 POSKOKOV S KOLENI DO PRSI | Z – 20 POSKOKOV PO ENI NOGI |
| K – 20 HRBTNIH  | Ž - 10 ZAJČJIH POSKOKOV |
| L – 20 TREBUŠNJAKOV |  |

1. **TABATA**

Nadaljuješ z eno od dveh tabat. Tabata je vadba, pri kateri 30 sekund delaš maksimalno, sledi 10 sekund počitka, to ponoviš 8x, kar znese 4 minute, celotno tabato ponoviš 2x , lahko tudi 3x, če ti ne predstavlja prevelikega napora.

* Možnost 1:<https://www.youtube.com/watch?v=0kvyBApinGU&list=PL2ncLjnEN-YI3SVKD3uRbfxfBDdxndGHm>
* Možnost 2: <https://www.youtube.com/watch?v=jyWyBern6q4>
1. RAZTEZNE VAJE

****Zaključiš z razteznimi vajami.

* ****