NŠP 4-6 D 28.5

Najprej se ogrej z lahnim tekom in gimnastičnimi vajami.

Nato se boste 30 minut vozili. Lahko izbiraš med kolesom , skirojem, rolkami, rolerji…

Če se voziš po prometni cesti pazi na varnost in upoštevaj prometna pravila.

Zaključiš z razteznimi vajami.