ŠPO 5 Tek v naravi

Za ogrevanje naredimo gimnastične vaje in atletsko tekalno abecedo.

Nato neprekinjeno tečemo 15 minut. Če je mogoče poizkusi vzdržati vseh 15 minut brez hoje. Če ne gre vmes malo počivajte.

Na koncu narediš raztezne vaje.