

Dragi učenci!

Ta teden vam priporočam:

- skoki s kolebnico vsaj 5 min dnevno
- trebušnjaki vsaj 20x dnevno
- sklece vsaj 10x dnevno
- pol počepi vsaj 20 x dnevno
- polurne sprehode dnevno

<https://youtu.be/6ftxfwdAcC4>



Če bo primerno vreme, igrajte badminton, odbojko ali nogomet zunaj.

