

SPREMLJAJ SVOJ NAPREDEK

		PON		TOR		SRE		ČET		PET		SOB		NED	
		GIBANJE	VEŠČINE	GIBANJE	VEŠČINE	GIBANJE	VEŠČINE	GIBANJE	VEŠČINE	GIBANJE	VEŠČINE	GIBANJE	VEŠČINE	GIBANJE	VEŠČINE
1. TEDEN															
		GIBANJE	VEŠČINE	GIBANJE	VEŠČINE	GIBANJE	VEŠČINE	GIBANJE	VEŠČINE	GIBANJE	VEŠČINE	GIBANJE	VEŠČINE	GIBANJE	VEŠČINE
2. TEDEN															
		GIBANJE	VEŠČINE	GIBANJE	VEŠČINE	GIBANJE	VEŠČINE	GIBANJE	VEŠČINE	GIBANJE	VEŠČINE	GIBANJE	VEŠČINE	GIBANJE	VEŠČINE
3. TEDEN															
		GIBANJE	VEŠČINE	GIBANJE	VEŠČINE	GIBANJE	VEŠČINE	GIBANJE	VEŠČINE	GIBANJE	VEŠČINE	GIBANJE	VEŠČINE	GIBANJE	VEŠČINE
4. TEDEN															
		GIBANJE	VEŠČINE	GIBANJE	VEŠČINE	GIBANJE	VEŠČINE	GIBANJE	VEŠČINE	GIBANJE	VEŠČINE	GIBANJE	VEŠČINE	GIBANJE	VEŠČINE

GIBANJE telovadba, sprehod, delo na vrtu in ostala fizična opravila, kolesarjenje, tek, itd. Napiši katera aktivnost je bila izvedena.

VEŠČINE Kupole in dvigalo. Za večji izziv držiš 10 sekund med vrati. Vsako ponovitev veščin v zgornji tabeli označi s piko.

Vaja optimalnega dihanja. 1 - 2 minutni premor dihanja 3/3/4, 3/4/5 ali 4/4/6. Vsako ponovitev v zgornji tabeli označi z zvezdico
