

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

VEŠČINE Vaja optimalnega dihanja. 1 - 2 minutni premor dihanja. Izdih naj bo daljši kot vdih. Vsako ponovitev v zgornji tabeli označi s piko.

10 minutni trening optimalnega dihanja na blazini po video posnetku. Vsako ponovitev v zgornji tabeli označi s kvadratom.
