**IŠ – nogomet**

Pozdravljeni,

na daljavo se družimo **šesti teden**. Vsakič vam skušam pripraviti nov sklop vaj, ki vas bo motiviral in spravil v pogon. Ta teden vadba z lastno telesno težo, ki aktivira vse mišice. Trenirate lahko kadarkoli in kjer koli.



Vaje najdete na spodnji povezavi.

<https://www.youtube.com/watch?v=2jbwKURa5dg&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3vxj968aTvOFx9qoDoyc5zW7goRvKWzRSYGjXFBewJd8LdhsotIyEmGHw>

Lep teden vam želim,

učitelj Bojan