

RAP (RAZŠIRJEN PROGRAM) GIBANJE

NAVODILO: IZZIV TREH UR - pogledajte si posnetek

<https://www.youtube.com/watch?v=5kdRS5lr3Sg&fbclid=IwAR08JhUdWQnyji8O8l4lgnezY59gWLxwnvVqCQV2Rqlw6hB8UciMlzKAPos>

Kljub karanteni je še zmeraj priporočeno gibanje v naravi zaradi krepite imunskega sistema. Izkoristite lepe, sončne dneve!

Vadite individualno, lahko v prisotnosti ožjih članov družine, nikakor se ne družite oziroma ne imejte skupinskih vadb.

Če imate vi ali kdo v družini facebook profil, vaju vabiva, da se nam pridružite v skupino »Roševci športamo tudi v času karantene!«, kjer se dnevno objavljajo različne vaje, primerne situaciji.

Pogledajte si tudi naslednji posnetek na youtube:

https://www.youtube.com/watch?v=ha_pvGHzhP4&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1ZG3NcuGvtPPLXD_vcuwn3mtv0XcDajd1Ql8Us5aKu4PPpX2SfcmPa5aQ

Ostanite zdravi!

Desa Čalasan Grajžl in Vojin Mlinarević, športna pedagoga