

RAP (RAZŠIRJEN PROGRAM) – kolo, skiro, rolerje

Izkoristite lepe dneve in pojdite na kolo, skiro ali rolerje. Poglejte si posnetek.

<https://www.youtube.com/watch?v=MRhkAwZRfDk>

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.

Poglejte si tudi naslednji posnetek na youtu:bu:

<https://www.youtube.com/watch?v=x80AjMin4Yc>

Ostanite zdravi!

Desa Čalasan Grajžl in Vojin Mlinarević, športna pedagoga