

1. teden

16.3 - 20.3.2020

16. marec

- sprehod (Golovec - 3,9 km)
- kondicija (online trening)

čas: 1h 15 min

17. marec

- sprehod (Golovec - 4 km)
- kondicija (online trening)
- vajanje za moč (šolski program)

čas: 1h 45 min

18. marec

- sprehod + tek (Golovec - 4,5 km)
- kondicija (online trening)
- šolski program (priporočilo)

čas: 1h 45 min

19. marec

- sprehod + tek (Golovec - 4,5 km)
- online trening
- šolski program

čas: 1h 45 min

20. marec

- sprehod + tek (Golovec - 4,5 km)
- online trening
- šolski program

čas: 1h 30 min

P.S.: vikend - naredila online trening, šolski program, sprehod + tek

2. teden - 23.3-29.3.20

23. marec
 sprehod
(Golovec - 3km)
 online trening
 solski program

Čas: 1h 15min

24. marec
 sprehod
(Golovec - 2,5km)
 online trening
 solski program

Čas: 1h 10min

25. marec
 sprehod
(Golovec - 2,5km)
 online trening
 solski program

Čas: 1h 5min

27. marec
 sprehod
(Golovec - 3,5km)
 online trening

Čas: 1h 25min

26. marec
 sprehod
(Golovec - 3km)
 solski program

Čas: 1h 15min

VIKEND: vsakič 4 kilometre na Golovcu, v nedeljo pa sem naredila vaje za moč (solski program) v soboto pa sem na sprehodu še dodatno tekla.

3. TEDEN

30.3 - 5.4.2020



30. marec
 sprehod (Golovec - 3 km)
 online trening
Čas: 1h 30min

1. april
 sprehod (Golovec - 3,5 km)
 šolski program
(ne hecam se, čeprav je 1.4. 😊)
Čas: 1h 50min

2. april
 Online trening
 Šolski program
Čas: 1h 10min

3. marec
 sprehod (Golovec - 3,5 km)
 šolski program
Čas: 1h 20min

31. marec
 sprehod (Golovec - 4 km)
Čas: 1h

VIREND: · sobota: online trening, sprehod Golovec - 4 km
· nedelja: šolski program, sprehod Golovec - 4 km

4. TEDEN

6.4. - 12.4.2020

7.113

6. april
 sprehod
(Golovec - 4,5 km)
 online trening
Čas: 1h 50min

7. april
 sprehod
(Golovec - 5 km)
 šolski program
(video št. 3 - aerobika)
Čas: 1h 50min

8. april
 šolski program
(video št. 4 - aerobika)
 sprehod
(Golovec - 5 km)
Čas: 1h 25min

9. april
 online trening
 youtube vaja
(chloe ting)
↓
10 min za trebuh
Čas: 1h 40min

10. april
 sprehod
(Golovec - 4,5 km)
 šolski program
(video št. 5 - aerobika)
 youtube vaja
Čas: 1h 20min

VIRENDI: sobota
nedelja

sprehod Golovec - 7 km
youtube - 1h 55
youtube - 1h 55

5. teden

13.4 - 19.4 2020

13. april
 youtube vaje
 sprehod
(Golovec - 5km)
Čas: 1h 20 min

14. april
 youtube vaje
 online trening
Čas: 1h 25 min

17. april
 youtube - vaje
 sprehod
(Golovec - ~~5km~~
6 km)
Čas: 1h 20 min

18. april
 youtube vaje
 online trening
 sprehod
(Golovec - 5km)
Čas: 1h 30 min

15. april
 youtube vaje
 sprehod
(Golovec - 6km)
Čas: 1h 30 min

VIKEND: • sobota: sprehod Golovec (7km), youtube vaje
• nedelja: 1h 55min

6. teden 20.4 - 26.2020

20. april

- ☑ youtube vaje
- ☑ sprehod (Golovec - 5km)
- ☑ online trening
- ☑ šolski program (hopsanje)

Čas: 1h 45min

21. april

- ☑ youtube vaje
- ☑ šolski program (kolo - 1h 20 min)

Čas: 1h 50min

23. april

- ☑ youtube vaje
- ☑ sprehod (Golovec - 2,9km)
- ☑ online trening
- ☑ šolski program (počepi)

Čas: 1h 55min

22. april

- ☑ youtube vaje
- ☑ sprehod (Golovec - 5km)
- ☑ online trening
- ☑ šolski program (vojaške vaje)

Čas: 1h 35min

24. april

- ☑ youtube vaje
- ☑ sprehod (Golovec - 5km)
- ☑ šolski program (smuk preža)

Čas: 1h 30min