

VSAKODNEVNA VADBA MED KARANTENO

- ❖ Za vaje za moč sem naredila trening ali od Patricije Pangeršič ali od Vicky Justiz ali pa od Chloe Ting, kdaj pa sem si trening naredila sama
- ❖ Badminton sem igrala z družino na vrtu
- ❖ Trajanje aktivnosti sem napisala približno saj nisem gledala na uro

17.3.2020 (torek)

- Kolesarjenje PST (1 ura)
- Sprehod na Rožnik (45 min)

18.3.2020 (sreda)

- Sprehod na Rožnik (45 min)
- Vaje za moč (30 min)

19.3.2020 (četrtek)

- Tek na Rožnik, raztezanje (1 ura)
- Kolesarjenje po Rožni dolini (30 min)

20.3.2020 (petek)

- Sprehod na Rožnik (45 min)
- Vaje za moč (40 min)

21.3.2020 (sobota)

- Sprehod na Rožnik, krajši teki (50 min)
- Rolanje (20 min)

22.3.2020 (nedelja)

- Sprehod na Rožnik (45 min)
- Vaje za moč (30 min)

23.3.2020 (ponedeljek)

- Sprehod na Rožnik (45 min)
- Kolesarjenje po Rožni dolini (25 min)
- Vaje za moč (30 min)

24.3.2020 (torek)

- Sprehod na Rožnik (45 min)
- Kolesarjenje po Rožni dolini (25 min)

25.3.2020 (sreda)

- Tek na Rožnik, raztezanje (1 ura)
- Vaje za moč (40 min)

26.3.2020 (četrtek)

- Sprehod PST (1 ura)
- Vaje za moč (30 min)

27.3.2020 (petek)

- Kolesarjenje po Rožni dolini (25 min)
- Sprehod na Rožnik (45 min)

28.3.2020 (sobota)

- Kolesarjenje PST (1 ura)
- Vaje za moč (35 min)

29.3.2020 (nedelja)

- Rolanje (25 min)
- Vaje za moč (35 min)

30.3.2020 (ponedeljek)

- Badminton (35 min)
- Sprehod na Rožnik (45 min)

31.3.2020 (torek)

- Šmarna gora (2 uri)
- Vaje za moč (40 min)

1.4.2020 (sreda)

- Sprehod na Rožnik
- Kolesarjenje po Rožni dolini (25 min)

2.4.2020 (četrtek)

- Badminton (40 min)
- Vaje za moč (30 min)

3.4.2020 (petek)

- Sprehod na Rožnik (45 min)
- Badminton (30 min)

4.4.2020 (sobota)

- Rolanje (20 min)
- Vaje za moč (35 min)

5.4.2020 (nedelja)

- Toško Čelo (2 uri)
- Kolesarjenje po Rožni dolini (25 min)

6.4.2020 (ponedeljek)

- Tek na Rožnik, raztezanje (1 ura)
- Vaje za moč (35 min)

7.4.2020 (torek)

- Sprehod na Rožnik (45 min)
- Kolesarjenje po Rožni dolini (25 min)
- Vaje za moč (40 min)

8.4.2020 (sreda)

- Badminton (40 min)
- Sprehod PST (1 ura)

9.4.2020 (četrtek)

- Kolesarjenje v Podutiku (1 ura)
- Badminton (40 min)

10.4.2020 (petek)

- Sprehod na Rožnik (45 min)
- Vaje za moč (30 min)

11.4.2020 (sobota)

- Tek, raztezanje (40 min)
- Badminton (25 min)

12.4.2020 (nedelja)

- Sprehod Rožnik, Tivoli (1 ura in pol)
- Vaje za moč (30 min)

13.4.2020 (ponedeljek)

- Sprehod na Rožnik (45 min)
- Kolesarjenje po Rožni dolini (25 min)

14.4.2020 (torek)

- Sprehod PST (1 ura)
- Vaje za moč (30 min)
- Plank izziv

15.4.2020 (sreda)

- Sprehod na Rožnik (45 min)
- Rolanje (20 min)
- Plank izziv

16.4.2020 (četrtek)

- Toško Čelo (2 uri)
- Vaje za moč (30 min)
- Plank izziv

17.4.2020 (petek)

- Kolesarjenje v Podutiku (1 ura)
- Rolanje (25 min)
- Plank izziv

18.4.2020 (sobota)

- Sprehod na Rožnik (45 min)
- Vaje za moč (35 min)
- Plank izziv

19.4.2020 (nedelja)

- Šmarna gora (2 uri)
- Vaje za moč (25 min)
- Plank izziv

20.4.2020 (ponedeljek)

- Tek (30 min)
- Vaje za moč (35 min)
- Plank izziv

21.4.2020 (torek)

- Ogrevanje, tekaške vaje, stopnjevanja, trikrat 300m (90 min)
- Vaje za moč (20 min)
- Plank izziv

22.4.2020 (sreda)

- Sprehod na Rožnik (45 min)
- Vaje za moč (30 min)
- Plank izziv

23.4.2020 (četrtek)

- Ogrevanje, raztezanje, tekaške vaje, stopnjevanje, petkrat 60m (1 ura in pol)
- Vaje za moč (20 min)
- Plank izziv

