**PROJEKTNA NALOGA: SPREMLJANJE TEDENSKE ŠPORTNE AKTIVNOSTI**

**IME IN PRIIMEK: .**

**CILJ:** Splošna kondicijska priprava, razvoj vzdržljivosti, moči, gibljivosti in koordinacije.

**Navodila:** V tabelo vpišeš in opišeš svojo vadbo in čas trajanja. Zraven tabele pripni tudi eno svojo fotografijo katerekoli od teh športnih aktivnosti.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Datum: | 1. dan | 2. dan | 3. dan | 4. dan | 5. dan | 6. in 7.dan (vikend) |
| Aerobna dejavnost (npr. hoja, tek, kolesarjenje)runner icon | Zazzle.com | Runner inspiration, Icon, Runner |  |  |  |  |  |  |
| Vaje za moč in stabilizacijo  Strength Clipart Transparent |  |  |  |  |  |  |
| Vaje za gibljivost Stretching Pose - Free people icons |  |  |  |  |  |  |
| Drugo  (domača opravila, ….) |  |  |  |  |  |  |