Pozdravljeni.

V naslednjem tednu vas čaka nekoliko drugačna oblika vadbe in sicer dva izziva, ki ju je demonstriral in opisal športni pedagog Miha Juvan in ju najdete na spodnjih povezavah:

[1. izziv](https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=n1RIQ92eEahVTRNbpSI5dtdU)

[2. izziv](https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=I1XEVPhPIt9TaqY4ZOBWfw3Q)

Ne pozabite: tudi pri na videz "nedolžnih" gibalnih nalogah se je potrebno predhodno dobro ogreti, saj lahko tudi pri takih gibanjih pride do nepotrebnih poškodb, če nismo dobro ogreti.

Veliko zabave in uspešen teden vam želim.