TABATA

Danes pa nekaj gibanja. Potrudite se in naredite vaje maksimalno.

Pred začetkom glavnega dela vadbe naredite splošno ogrevanje…

* *- lahkotni tek na mestu ali v gibanju (okrog hiše ali v naravi) -* 5 min;
* *- atletska abeceda -* 5 min.

*…in nekaj razteznih vaj, ki se jih spomniš in ur ŠPO (vaje za povečanje gibljivosti mišic rok, nog in trupa)*

***TABATA***

*Tabata je oblika visoko intenzivne vadbe.*

Vsako vajo izvajaj **15 sekund**, sledi **20 sekund** počitka,

Pri tej obliki vadbe naredi **2 seriji (1 serijo sestavlja 12 vaj)**

**Med serijama naj bo 3-5 minut počitka**.



Miran