**IŠ – nogomet**

**Pozdravljeni!**

**Na daljavo delamo že deveti teden.**

**Za ta teden sem vam pripravil DINAMIČNO PIRAMIDO.**

**10x poskoki iz deske**

**20x počepi**

**30x »plezanje« v opori (deski)**

**40x kolena »visoko« - visoki skiping**

**50x skoki narazen-skup**

**Vse skupaj ponoviš vsaj 3x (3 serije)….lahko tudi večkrat ☺**

****

Lep in uspešen teden vam želim,

učitelj Bojan