

## **RAZŠIRJEN PROGRAM**

Kljub karanteni je še zmeraj priporočeno gibanje v naravi zaradi krepite imunskega sistema.

Vsaj trikrat na teden pojdite na jogging (tek+hoja) v naravo. Vadba naj traja vsaj 30 minut. Obseg in intenzivnost naj bo v skladu z vašimi zmožnostmi.

Za tiste, ki si želite gibati še več, si pogledjte naslednji prispevek na youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=y7xEtrJ3jbs&t=38s>

**Vadite individualno, lahko v prisotnosti ožjih članov družine, nikakor se ne družite oziroma ne imejte skupinskih vadb.**

Vojin Mlinarević, športni pedagog