Pozdravljene učenke,

danes, petek, 22. 5., se pripravljaj na Cooperjev test. Kot veste Cooperjev test traja 12 minut teka, vmes lahko tudi hodiš. Preteči oziroma prehoditi moraš čim večjo razdaljo.

Pojdi v naravo. Opravi gimnastične vaje in se segrej, približno 10 minut, nato pa se odpravi na 10  minutni nepretrgan tek. Poskusi, da tek res traja 10 minut brez vmesne hoje. Po teku ponovno opravi raztezne vaje 5 – 10 minut. Danes opravite 10 minutni tek, naslednji teden boste poskusili opraviti cel tek.

Lp.

Stojan Koren