Pozdravljene učenke,

danes, petek, 29. 5., se še naprej pripravljajte 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 12  minutni nepretrgan tek. Poskusi, da tek res traja 12 minut brez vmesne hoje, oziroma le minimalno če res ne moreš več. Po teku ponovno opravi raztezne vaje 5 – 10 minut. Danes opravite 12 minutni tek, če naslednji teden že pridete v šolo, boste tekli za oceno.

Lp.

Stojan Koren