**ŠPO**

**Danes se odpravi na doooolg sprehod.**



**Med hojo razgibaj svoje telo**

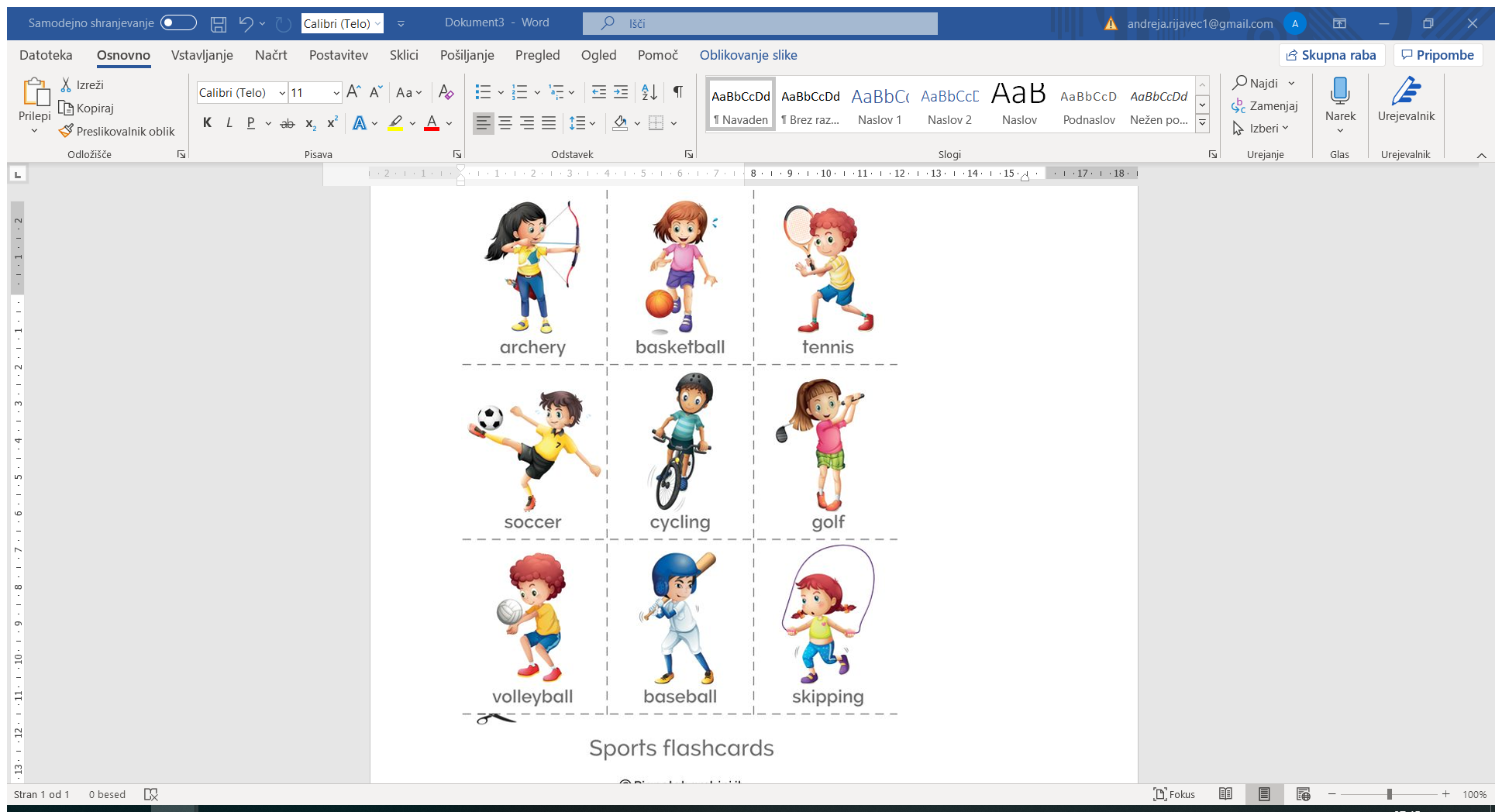
**k**



**izvedi nizki in visoki skipping**

<https://www.youtube.com/watch?v=gf_w9OPlPIM>

<https://www.youtube.com/watch?v=8I3Sxy8w3zg>

****

**preskoči nekajkrat s kolebnico**

Svetovni rekord v skakanju s kolebnico prihaja Iz

Japonske - Megumi Suzuki v **30 sekundah** skoči kar

**162 skokov**.



**naredi nekaj trebušnjakov**

**opravi še nekaj**



**nekaj minut lahkotnega teka**

**poskokov**

**in za konec malo zabave**