

Dan	Aktivnost	Čas opravljanja aktivnosti	Dolžina opravljene aktivnosti	Opombe
Torek 9.2.	trening za moč	19:30	60 minut	+ individualni trening 1,5 h
Sreda 10.2.	Pohod okoli Škocjanske jame	15:00	120 minut	
Četrtek 11.2.	Sprehod okoli Valburge, Hraš in Dragočajne	15:00	90 minut	
Petek 12.2	Stari grad	16:00	45 minut	+ individualni trening 1,5 h
<b>Skupaj</b>			<b>315 minut</b>	<b>180 minut</b>

Dan	Aktivnost	Čas opravljanja aktivnosti	Dolžina opravljene aktivnosti	Opombe
Torek 9.2.	kolesarjenje	30 min	3,5 km	
Sreda 10.2.	hoja	1:10 h	9,1 km	12079 korakov
Četrtek 11.2.	dvigovanje	30 min	/	Vadba za moč
Petek 12.2	hoja	1:40 h	13,5 km	17771 korakov
<b>Skupaj</b>		<b>3:50 h</b>	<b>26,10 km</b>	

Dan	Aktivnost	Čas opravljanja aktivnosti	Dolžina opravljene aktivnosti	Opombe
Torek 9.2.	Pohod mimo Hraškega bajerja in razgibavanje ob gozdu 6,25km	15.00 do 17.00	2uri	/
Sreda 10.2.	Tek v naravi, pohod mimo cerkve in mimo krvavega znamenja 5km	13.30 do 15-.05	Ura in pol	/
Četrtek 11.2.	Ogrevanje, kotalkanje, skiro, skok čez kolebnico do Hraš čez polje 3km	15.40 do 17h	1 ura 20 min	/
Petek 12.2	Pohod do starega gradu in tek 3 km	15h do 16h15	1 ura 15 min	/
skupaj	<b>6.05 minut, ura je cela kot 60 min, skupaj 17,25km</b>			/