

ŠPORTNA ABECEDA

ČRKUJ SVOJE IME IN PRIIMEK TER SE RAZGIBAJ Z NASLEDNJIMI VAJAMI!

Pred vadbo se dobro ogrej, nato pa veselo na delo.

A – 10 ŽABJIH POSKOKOV	M – 10 VOJAŠKIH POSKOKOV (BURPEES) 
B – 2X 8 SKLEC	N - 20 POČEPOV
C – 20 POSKOKOV Z NOGAMI NARAZEN IN SKUPAJ 	O - PLANK ALI DESKA DRŽI 30 SEKUND 
Č - PLANK ALI DESKA DRŽI 40 SEKUND 	P - SED OB STENI (WALL SIT) DRŽI 1 MINUTO 
D – 10 SKOKOV IZ POČEPA	R - 15 SKLEC
E – 10 ZAJČJIH POSKOKOV	S - 20 TREBUŠNJAKOV
F - SED OB STENI (WALL SIT) DRŽI 45 SEKUND 	Š – 20x VRTENJE ROK V OBE SMERI (ARM CIRCLES) 
G – 20 POSKOKOV PO ENI NOGI	T – 20 HRBTNIH (DVIIG TRUPA V LEŽI NA TREBUHU)
H – 20 TREBUŠNJKOV	U – 15 ZAJČJIH POSKOKOV

<p>I – 12 VOJAŠKIH POSKOKOV (BURPEES)</p> 	<p>V - 30 POSKOKOV Z NOGAMI NARAZEN IN SKUPAJ</p> 
<p>J - 20 POSKOKOV S KOLENI DO VIŠINE PRSI</p>	<p>Z – 20 POSKOKOV PO ENI NOGI V GIBANJU 10 NAPREJ, 10 VZVRATNO</p>
<p>K – 20 HRBTNIH (DVIIG OBEH NOG V LEŽI NA TREBUHU)</p>	<p>Ž - 10 ZAJČJIH POSKOKOV VZVRATNO</p>
<p>L – 20 TREBUŠNJAKOV</p>	