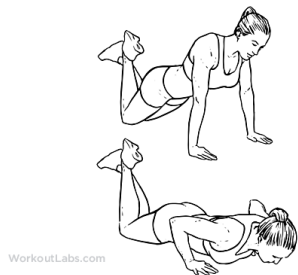
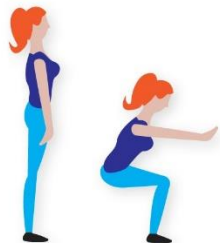


Vaje za testiranje:

Vsako vajo izvajaš 1 minuto in si zapišeš število ponovitev. V drugi kvadratek vpiši število ponovitev po 14 dneh.



ali



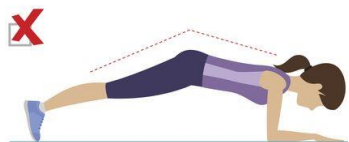
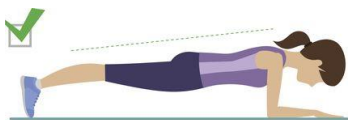
Število ponovitev:

--	--

--	--

--	--

--	--



KOLIKO SEKUND ZADRŽIŠ PRAVILNI POLOŽAJ?

--	--

Vaje za trening

(izvajaj vsak dan ali vsak drugi dan. Vzame ti samo 15 – 20 minut časa. Najprej izvedi eno ponovitev vseh vaj, nato ponoviš še 1x):

1. POČEP (2 x 10 ponovitev)
2. POČEP V IZPADNEM KORAKU (2 x 10 ponovitev z vsako nogo)
3. POSKOK IZ POČEPA (2 x 5 poskokov)
4. TREBUŠNJAKI (2x 15 ponovitev)
5. STRIŽENJE Z NOGAMI – za trebušne mišice (2 x 10 križanj)
6. HRBTENJAKI – »VESLANJE« - z rokami ob telesu (2 x 10 ponovitev)
7. DVIG ROK IN NOG – za hrbtne mišice (2 x 8 ponovitev)
8. SKLECE (2 x 7 - 10 ponovitev)
9. OPORA »MIZA« NA PODLAHTEH zibanje trupa naprej – nazaj (2 x 10 ziblajev)
10. OPORA »MIZA« NA PODLAHTEH BOČNO (vsaka roka 10 sekund)
11. OPORA »MIZA« NA ROKAH (2 x 10 sekund)
12. OPORA »MIZA« NA ROKAH + poskoki narazen – skupaj (2 x 10 poskokov)
13. OPORA »MIZA« NA ROKAH + koleno k nasprotnemu komolcu (2 x 8 ponovitev z vsako nogo)
14. VOJAŠKE VAJE (2 x 8 ponovitev) – PRAVILNA IZVEDBA!