



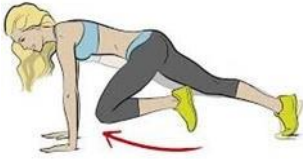

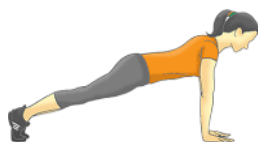
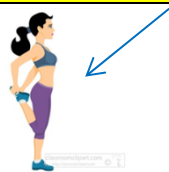


TELOVADBA ZA DOBRO JUTRO IN DOBER DAN!





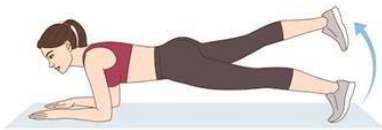



		
<p>30 sek. – tek na mestu</p>	<p>10 x – odklon telesa + počep</p>	<p>30 sek. – poskoki (zvezda)</p>
		
<p>30 sek. - počep + skok</p>	<p>30 sek. – plezalec</p>	<p>30 sek. – »trebušnjaki«</p>
<p>OBVEZNO NAREDI: ➡ RAZTEZNE VAJE ➡ PO SVOJI IZBIRI!!!</p>		



TVOJ VIKEND IZZIV:

PLANK ali DESKA!



		
<p>30 sek. P. – iztegnjene roke</p>	<p>30 sek. P. – na komolcih</p>	<p>30 + 30 sek. P. – dvig noge L, D</p>
		
<p>30 + 30 sek. P. – bočno L, D</p>	<p>60 sek. P. – iztegnjene roke</p>	<p>60 sek. P. – komolci</p>
<p>OBVEZNO NAREDI: ➡ RAZTEZNE VAJE ➡ PO SVOJI IZBIRI!!!</p>		