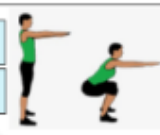


## IZBERI SVOJO VADBO- VAJE ZA MOČ

IZBERI ENO IZMED TREH BARV, SLEDI PUŠČICAM IN IZVEDI VAJE.  
DOBRO OGREJ SVOJE TELO.

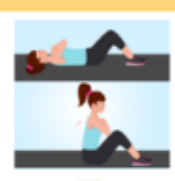
ZAČETEK  
10 POČEPOV



10 SONOŽNIH POSKOKOV



10 TREBUŠNJAKOV



10 SEKUND TEKA NA MESTU



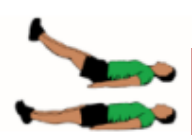
10 SEKUND KOLESARJENJA NA HRBTU



10 POSKOKOV NA ZVEZDO



10 DVIGOV NOG LEŽE NA HRBTU



10 ŽABJIH POSKOKOV



5 SKLEC



10 TREBUŠNJAKOV



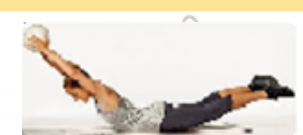
10 SONOŽNIH POSKOKOV



10 KORAKOV ČEPE NAPREJ



10 SEKUND V LEŽE NA TREBUHU Z DVIGNENIMI ROKAMI IN NOGAMI



10 POČEPOV  
KONEC



ODLIČNO SI OPRAVIL! NE POZABI NA KONCU RAZTEGNITI MIŠIC ROK IN NOG in  
IZPITI KOZAREC VODE!