

ČRKU SVOJE IME IN PRIMEK IN SEZMGAJ

A – 10 ŽABJIH POSKOKOV	M – 15 VOJAŠKIH POSKOKOV (BURPEES) 
B – 15 SKLEC C – 30 POSKOKOV Z NOGAMI NARAZENI IN SKUPAJ 	N – 30 POČEPOV O – PLANKALI DESKA DRŽI 1 MINUTO 
Č – PLANKALI DESKA DRŽI 45 SEKUND 	P – SEDOBSTEN (WALL SIT) DRŽI 1 MINUTO 
D – 20 POČEPOV	R – 20 SKLEC
E – 10 ZAJČJIH POSKOKOV	S – 20 TREBUŠNIAKOV
F – SEDOBSTENI (WALL SIT) DRŽI 45 SEKUND 	Š – 20 VRTENJE ROK (ARM CIRCLES) 
G – 20 POSKOKOV PO ENI NOGI	T – 20 HRBTNIH
H – 20 TREBUŠNIKOV	U – 15 ZAJČJIH POSKOKOV
I – 15 VOJAŠKIH POSKOKOV (BURPEES) 	V – 30 POSKOKOV Z NOGAMI NARAZENI IN SKUPAJ 
J – 20 POSKOKOV S KOLENI DO PRSI	Z – 20 POSKOKOV PO ENI NOGI
K – 20 HRBTNIH	Ž – 10 ZAJČJIH POSKOKOV
L – 20 TREBUŠNIAKOV	