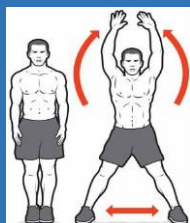


DAN DOLOČI VADBO

Vsaka črka predstavlja določeno vajo. Poglej iz katerih črk oz. vaj je sestavljen določen dan od ponedeljka do petka in opravi trening.

P

Jumping jacks 1 min.



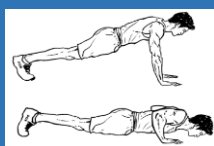
K

Hrbtnjaki 20x.



O

Sklece 20x.



T

1. Tek na mestu 1 min.
2. Sonožni poskoki čez črto naprej-nazaj 30 sekund.

N

Drža v smučarski preži 30s.



R

Sed ob steni 30s.



E

1. Plank 30 sekund.
2. Stranski plan L stran 30 s.
3. Stranski plank D stran 30 s.

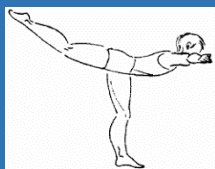
S

Tek v skleci 30 sek.



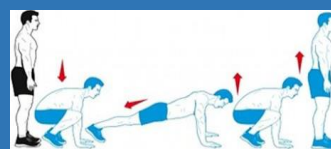
D

Drža v lastovki obe nogi 20 sek.



A

Vojaške sklece 15x.



L

Trebušnjaki 20x.



Č

Nizki, srednji in visoki skipping po 20 sekund.

J

Visoki poskoki kolena do prsi 10x.



POZOR!!! Pri nekaterih dnevih se ponovijo dve enaki črki ali celo tri, zato je pri takih črkah napisana dodatna oz. drugačna vaja.