

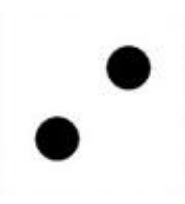
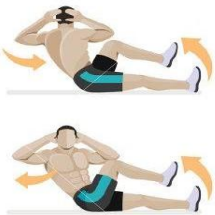


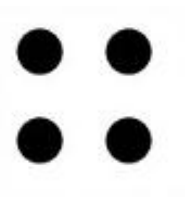

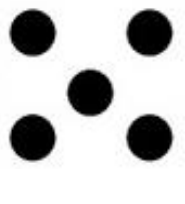
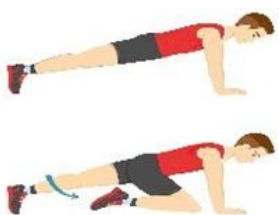
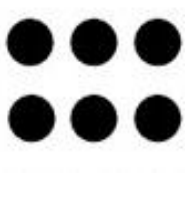



VAJE ZA MOČ S KOCKO

Ogrevanje: 2 minuti teka na mestu, gimnastične vaje

Glavni del: Za današnjo vadbo potrebuješ kocko. Vržeš kocko in število pik ti pokaže katero vajo narediš. Kocko vrzi vsaj 15 x.

		<p>5 x leva stran, 5 x desna stran</p>
		<p>10 x izmenično, nasprotna noga – nasprotna roka</p>
		<p>5 x leva, 5 x desna</p>
		<p>Počepi s poskokom: 10 x</p>
		<p>20 x izmenično</p>
		<p>10 x izmenično, nasprotna noga – nasprotna roka</p>

