

TELOVADI IN ŠTOPAJ

Poišči štoparico ali prosi starše, da ti posodijo mobilni telefon (da boš na njem uporabil/a štoparico v času svoje telovadbe).

Vsako vajo delaj 20 sekund in nato 10 sekund počivaj.

| | | |
|---|---|---|
|  | 1. POSKOKI NA "ZVEZDO"  |  |
| | 10 SEKUND POČITKA 20 SEKUND VAJE | |
|  | 2. SKLECI  |  |
| | 10 SEKUND POČITKA 20 SEKUND VAJE | |
|  | 3. TREBUŠNJAKI  |  |
| | 10 SEKUND POČITKA 20 SEKUND VAJE | |
|  | 4. HOJA PO VSEH ŠTIRIH S ČIMBOLJ STEGNJENIMI NOGAMI  |  |
| | 10 SEKUND POČITKA 20 SEKUND VAJE | |
|  | 5. VISOKI SKIP NA MESTU  |  |
| | 10 SEKUND POČITKA 20 SEKUND VAJE | |
|  | 6. TEK NA MESTU  |  |
| | 10 SEKUND POČITKA 20 SEKUND VAJE | |