Pozdravljeni,

Vaje za današnjo uro : - hoja na mestu – 3 minute

* Tek na mestu – 1 minuta
* Nizki skiping – 1 minuta
* Visoki skiping – 30 sekund
* Kompeks gimnastičnih vaj ( 10 vaj po 10 ponovitev po lastnem izboru, od glave do nog )
* Kompleks vaj za moč ( 10 ženskih skledc, 10 trebušnjakov; 10 zaklonov, 10 vojaških vaj)Ponoviš 2 x.
* 10 minut teka , na mestu ali v naravi s prekinitvami po lastni presoji
* Vaje za umiritev: v leži na hrbtu s korčenimi nogami 10 x dviguješ boke