Pozdravljeni,

Danes naredite naslednje vaje : - hoja na mestu ( 3 minute)

* Gimnastične vaje ; od glave do nog
* Vaje za moč ; 10 skledc,10 trebušnjakov,10 zaklonov, 10 počepov, 10 vojaških vaj
* Vaje s kolebnico: 100 poskokov ( če nimaš kolebnice, skači čez brisačo, ki si jo zvil in dal na tla)
* Vaje v leži na trebuhu : 10 zaklonov, 10x zibanje naprej – nazaj
* Vaje v leži na trebuhu : 10 dvigov nog ,10 dvigov bokov
* Za konec sprehod ( 15 minut hoje), če imaš to možnost