Dragi ucenci!

Prosim pripravite se tako, da se primerno oblecete , si priskrbite mehko podlogo za tla

* Zacnite z ogrevanjem – od glave do nog 10 minut
* Vaje za moc ( 4 serije : 15 pocepov, 15 sklec, 15 trebusnjakov, 15 zaklonov)
* 10 minut kombinirate hojo in tek na mestu
* 10 minut vaje za raztezanje