

SPLOŠNO OGREVANJE: Nizki skiping, srednje visoki skiping in visoki skiping na mestu.

SPECIALNO OGREVANJE: Kompleks dinamičnih gimnastičnih vaj.

<https://www.youtube.com/watch?v=CGioDVduOQw>

GLAVNI DEL:

Glavni del izvajajte po sistemu 30 sekund napora in 20 sekund odmora.

Naredite 3 SERIJE. Po koncu vsake serije je 2-3 minute odmora.

* Pod vsako vajo je povezava do videa, ki prikaže pravilno izvedbo posamezne vaje. Najprej si oglejte video in pravilno izvedbo, nato začnite z vadbo.

VAJA 1: JUMPING JACKS 30s

<https://www.youtube.com/watch?v=c4DAnQ6DtF8>

ODMOR 20s

VAJA 2: POČEPI 30s

<https://www.youtube.com/watch?v=ej8DyQbxJkg>

ODMOR 20s

VAJA 3: SUPERMAN 30s

<https://www.youtube.com/watch?v=C3aOKUimwBY>

ODMOR 15-20s

VAJA 4: UPOGIB TRUPA 30s

<https://www.youtube.com/watch?v=UCko2pNZarI>

ODMOR 20s

VAJA 5: SKLECE (MOŠKE ALI ŽENSKE) 30s

<https://www.youtube.com/watch?v=N182eG6zQg8>

ZAKLJUČNI DEL: raztezne vaj



10 MINUT JOGE

Vsak položaj obdrži za 30 sekund. Ponovi večkrat na dan.

