



START

CILJ

X

SE!

- 1 Niste dovolj ogreti, hodite ali tecite na mestu, 60 sekund
- 2 Razteg sprednjih stegenjskih mišic (leva, desna), 60 sekund
- 3 Položaj predklon, 30 sekund
- 4 Ustavili ste se na masaži, počivate en krog
- 5 Položaj globok počep, s komolci potiskate kolena navzven, 30 sekund
- 6 10 vojaških poskokov
- 7 Leža na trebuhu, 20 dvigov trupa
- 8 20 trebušnjakov
- 9 10 sonožnih poskokov (s kolebnico ali brez)
- 10 Leža na hrbtu, opora na plečih in petah, visoko dvignete boke, 30 sekund
- 11 10 sklec
- 12 20 počepov
- 13 Potrebujete odmor, počivate 2 kroga
- 14 Izpadni korak nazaj izmenično (leva, desna), 60 sekund
- 15 Deska na podlahteh (plank), 60 sekund
- 16 10 sonožnih poskokov (s kolebnico ali brez)
- 17 Tek na mestu, srednje dvigovanje kolen (srednji skiping), 30 sekund
- 18 Tek na mestu, nizko dvigovanje kolen (nizki skiping), 30 sekund
- 19 Niste spili dovolj tekočine - spijte kozarec vode, počivate en krog
- 20 Položaj predklon, 30 sekund
- 21 Položaj globok počep, s komolci potiskate kolena navzven, 30 sekund
- 22 Položaj sveče, 30 sekund
- 23 Položaj strešice, 60 sekund
- 24 Položaj lastovke (leva, desna), 60 sekund
- 25 Kroženje trupa v bokih (levo, desno), 30 sekund
- 26 Kroženje rok v ramenih, 30 sekund
- 27 Zibanje v položaju izpadnega koraka (leva desna), 30 sekund
- 28 Potrebni ste svežega zraka, vrnite se v Tivoli
- 29 Hoja ali tek na mestu, 60 sekund

X: Lahko nadaljujete levo in odtečete še en krog
CILJ: čestitamo, prišli ste do konca; za podrobno razlago vaj pridite po nasvet na bližnji otok športa