

12.5.: 7.a, 6.a, 6.b

13.5.: 6.b, 6.a, 9.a, 9.b

14.5.: 7.a, 9.a, 9.b

15.5.: 6.a, 7.b, 8.a, 8.b

VADBA PO POSTAJAH S POLOVIČNO IZVEDBO IN BELEŽENJE NAPREDKA

Delaš iste postaje kot prvo uro, vendar delaš **polovico** ponovitev, ki jih zmoreš. V celem dnevu naredi 4 serije sklec, trebušnjakov, hrbtnih dvigov in sonožnih poskokov. Če zmoreš, naredi vse v enem delu. Če ne, lahko narediš dve seriji dopoldan in dve popoldan.

ALI

izbereš nov nabor vaj (n.pr. s treningov, če kaj treniraš ali pa po vzoru katere od TV oddaj, ki so vsak dan na sporedu) po istem principu : najprej na vso moč, potem pa s serijami polovičnih izvedb. Če delaš vaje vsaj 3x tedensko, znova izmeri svojo zmogljivost, ker zanesljivo pride do napredka.

NALOGA : izberi si test, v katerem si najbolj napredoval in mi napiši, kako si napredoval : št. izvedb (n.pr. sklec) na začetku vadbe v marcu, na začetku aprila in zdaj na naslov janez.pevc@osik.si