



KOLIKO VADBE TE STANE TVOJE IME



A - 50 POSKOKOV	M - 5 DVIGOV TELESA
B - 20 POSKOKOV IZ POČEPA	N - 1 MIN. DRŽE V POČEPU
C - 30 SEK. PLANKA	O - 15 POČEPOV
Č - 20 TREBUŠNJAKOV	P - 45 SEK. BOČNEGA PLANKA
D - 15 SKLEC	R - 10 IZPADNIH KORAKOV Z ROČKAMI
E - 30 SEK. BOČNEGA PLANKA	S - 15 PREGIBOV BICEPSA Z ROČKAMI
F - 25 POČEPOV	Š - 35 JUMPINK JACKOV
G - 15 TREBUŠNJAKOV	T - 10 SKLEC
H - 30 SEK. DRŽE V POČEPU	U - 25 POSKOKOV IZ POČEPA
I - 10 POTISKOV NAD GLAVO Z ROČKAMI	V - 15 VOJAŠKIH POSKOKOV
J - 15 ZAPIRANJ KNJIGE	Z - 3 DVIGI TELESA
K - 20 IZPADNIH KORAKOV Z ROČKAMI	Ž - 1 MIN. PLANKA
L - 10 VOJAŠKIH POSKOKOV	

