

24. 3.: 6.b

25. 3.: 6.a in 6.b

26. 3.: 7.a, 9.a in 9.b

27. 3.: 7.b, 8.a in 8.b, 6.a

VADBA PO POSTAJAH S POLOVIČNO IZVEDBO

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.