

30. 3.: 8.a, 8.b, 6.b, 7.b

31.3.: 7.a, 6.a, 6.b

1.4.: 6.b, 6.a, 9.a, 9.b

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.