











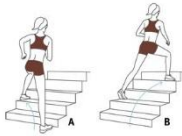

1. SKLOP: VAJE S STOLOM

Število ponovitev lahko prilagodiš svojim sposobnostim. Med posameznimi vajami je 30 sek odmor. Predhodno se dobro ogreješ in seveda ne pozabi na varnost. Med vadbo lahko poslušаш tudi glasbo. **Celoten sklop ponoviš 3x. Med vsakim sklopom je 2 min odmora (voda...).**

Potrebni rekviziti: kuhinjski stol

1.		2x10 ponovitev (stol naj bo postavljen ob steno ali mizo)
2.		2x20 ponovitev (najprej ena noga, nato druga)
3.		2x10 ponovitev (vajo lahko izvajaš tudi z dvema stoloma, spust bokov izvedeš vmes)
4.		2x20 ponovitev (pod hrbet si položi odejo, blazino...)
5.		2x8 ponovitev
6.		2x15 ponovitev (vajo izvajaš na obe strani)

2. SKLOP: VAJE NA STOPNICAH

1.		2x20 stopnic (skipping navzgor)
2.		2x20 stopnic (tek po dve stopnici navzgor)
3.		2x10 korakov (prisunski koraki navzgor)
4.		2x20 stopnic (sonožni poskoki)
5.		2x10 korakov (drsalni korak po dve stopnici)
6.		2x10 poskokov (sonožni poskoki po dve stopnici)



Raztezne vaje, pijača in zaslužen počitek.

