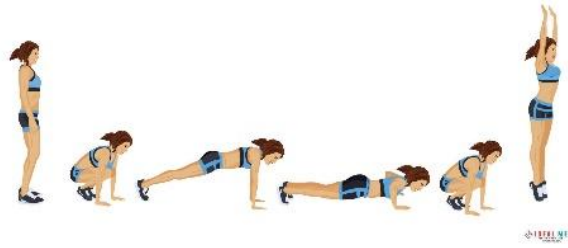


# ČRKUJ SVOJE IME (IN PRIIMEK) IN SE ZMIGAJ

## A – 20 DMGOV ZADNICE



## M – 15 VOJAŠKIH POSKOKOV (BURPEES)



## B – 15 SKLEC

## C – 30 POSKOKOV Z NOGAM NARAZENIN SKLPAJ (Jumping Jack)



## N – 30 POČEPOV S POSKOKOM

## O – PLANKALI DESKA DRŽI 1 MNUTO



## Č – PLANKALI DESKA DRŽI 45 SEKUND



## P – SED OB STEN (WALL SIT) DRŽI 1 MNUTO



## D – 20 POČEPOV Z DMGOM NA PRSTE



## R – STRANSKI PLANK 30 SEKUND (STRAN LAHKO IZBEREŠ)



## E – DRŽIŠ OBRNJEVO DESKO 30 SEKUND



## S – 10 X PLEZALEC (MENJAŠ NOGE KOT, DA TEČEŠ)



## F – 20 IZPADNIH KORAKOV (10 Z VSAKO NOGO)



## Š – 20 TRICEPS DMGOV



G – 20 POSKOKOV PO ENI NOGI VSTRAN PREKO 5 CM  
VISOKE OGRE

T – 20 HRBTINHDIMGOV, ZADNJEGA ZADRŽI 10 SEK

H – 20 MENJAV IZ DESKE NA KOMOLCIH V DESKO NA  
DLANEH

U – 15 DOTIKOV KOMOLCA S KOLENOM STOJE OBE  
STRAN



I – 15 VOJAŠKIH POSKOKOV (BURPEES)

V – 30 POSKOKOV Z NOGAM NARAZENI IN SKUPAJ  
(Jumping Jack)



J – 15 POSKOKOV S KOLEN DO PRSI

Z – 5X SKLECA Z ODPIRANJEM DLAN V VSAKO  
STRAN

<https://www.youtube.com/watch?v=pJUY83BsReY>

K – 30 HRBTINHDIMGOV

Ž – 10 ZAJČJIH POSKOKOV

L – 10 X TREBUŠNJAKI VSTRAN (10 VSAKA STRAN)  
ALI 10X VELIKA KNJIGA

Trebušnjaki vstran

"Velika" knjiga

