IP Šport za sprostitev – 4. teden

Najprej se ogrejte s tri minutnim tekom na mestu, nato si izberite besedo (npr. svoje ime in priimek), poglejte, katera vadba je predvidena pri posameznih črkah, in že imate sestavljen svoj unikaten trening.



Jumping jack – poskoki narazen skupaj

Crunches – trebušnjaki

Squats – počepi

Push ups – sklece

Wall sit – polčep ob steni

Burpees – vojaške sklece

Arm circles – kroženje z rokami (majhni krogi)

Za kakršna koli vprašanja mi lahko pišete na email: [alan.stucin@os-cerkno.si](mailto:alan.stucin@os-cerkno.si)