











TELOVADIM S KOCKO

KOCKANJE

Navodila: vrzi dve kocki. Preštej pike in poglej katero vajo moraš opraviti (glej spodaj). Vrzi kocki še enkrat, da izveš koliko ponovitev vaje moraš opraviti.

2	DVIGI TRUPA	
3	POSKOČNI JAKCI	
4	IZPADNI KORAKI	
5	SKLECI	
6	POČEPI	
7	DVIGI NA PRSTE	
8	DOTIKI RAME V SKLECI	
9	ZAPIRANJE KNJIGE	 <small>DOUBLE CRUNCHES</small>
10	SKOKI IZ POČEPA	
11	RAKOVE BRCE	
12	ZVEZDICE	