

Z IGRO DO MOČI

ZA ZDRAVO TELO POTREBUJEMO 60 MINUT FIZIČNE
AKTIVNOSTI VSAK DAN. IGRAJ »**KOCKO MOČI** » VSAK DAN.
VRŽI KOCKO IN NAREDI NALOGO PRI VRŽENI ŠTEVILKI. ZAČNI
S 5 PONOVI TVAMI.



STOJA NA LOPATICAH (ŠTEJ DO 20)



20 X POČEP NA CELIH STOPALIH



20 X DVIGOVANJE TRUPA TRUPA (ZAPIRANJE KNJIGE)



ZADRŽI DESKO (PLANK) 60 SEKUND



10 X SKLECE



IZPADNI KORAK (ŠTEJ POČASI DO 5)