

## POPESTRIMO ŠOLO 2016-2021










### Raznovrstna potepanja

#### VAJE ZA RAZVIJANJE MOČI IN SPLOŠNE KONDICIJE

Predstavljamo vam vaje za razvijanje moči in splošne kondicije.

Začnete s sklopom A in ponovite 3 kroge, potem isto nadaljujete na sklop B in zaključite s sklopom C.  
Po vadbi se odpravite še na kratek sprehod.

#### Glavni del

Št.	Ime vaje	Serije/ponovitve	Odmor	Slika/video/opombe
A1	Počep	3/12		
A2	Stabilizacija trupa-plank	3/40 sekund		
A3	Sklece	3/12		
B1	Izpadni korak	3/20 (10 vsaka noga)		
B2	Dvig trupa	3/12		
B3	Tek na mestu	3/40 sekund		
C1	Statični počep	3/40 sekund		
C2	Stabilizacija trupa z dotikom ramen	3/20 (10 vsaka rama)		
C3	Žabji poskoki na mestu	3/12		

Želimo vam obilo zabave!

Za vse informacije lahko pišete na: [iris.merkac@sola-zetale.si](mailto:iris.merkac@sola-zetale.si)