

<p>A</p> 	<p>B</p> <p>Hoja po vseh štirih naprej – MEDVEDOVA HOJA</p>	<p>C</p> 	<p>Č</p> 	<p>D</p> 
<p>Tek na mestu 15s</p>	<p>10 metrov</p>	<p>Striženje z nogami 16x</p>	<p>ČRV 10X</p>	<p>Skoki z menjavo nog v izpadni korak 14x</p>
<p>E</p> 	<p>F</p> 	<p>G</p> 	<p>H</p> 	<p>I</p> 
<p>Dvig nog leže 12x</p>	<p>Izteg nasprotne roke in noge kleče 16x</p>	<p>Tek v klanec 15 s</p>	<p>Dvig roke izmenično v opori spredaj 14x</p>	<p>Skoki kolena na prsa 10x</p>
<p>J</p> <p>Rakova hoja naprej – MIZICA NAPREJ</p>	<p>K</p> 	<p>L</p> 	<p>M</p> <p>Zajčji skoki nazaj</p>	<p>N</p> 
<p>10 metrov</p>	<p>Skoki čep opora 10x</p>	<p>Dvigi bokov 15x</p>	<p>10 m</p>	<p>Dvig nasprotne noge in roke 10x vsaka</p>
<p>O</p> <p>ŽABJI SKOKI</p>	<p>P</p> 	<p>R</p> 	<p>S</p> <p>Hoja po vseh štirih nazaj – MEDVEDOVA HOJA NAZAJ</p>	<p>Š</p> 
<p>8x</p>	<p>Izpadni korak vsaka noga 7x</p>	<p>Sklece 10x</p>	<p>10 metrov</p>	<p>HRBTNE ali RIBICE 15x</p>
<p>T</p> <p>Zajčji skoki naprej</p>	<p>U</p> 	<p>V</p> 	<p>Z</p> <p>Rakova hoja nazaj – MIZICA NAZAJ</p>	<p>Ž</p> 
<p>10 metrov</p>	<p>Vojaške sklece 10x</p>	<p>Opora, noge snožno razkoračno s skoku 15x</p>	<p>10 metrov</p>	<p>Skoki iz čepa 10x</p>