**Vaje za moč**

Preden začnete z izvajanjem vaj, razgibajte sklepe in raztegnite mišice.

* sklece: 6 x 5 ponovitev



* trebušnjaki: 5 x 10



* počepi: 5 x 10



* vaje za stabilizacijo: 4 x 15 sek vsako vajo

 

Ne pozabite raztegniti in sprostiti mišic, predvsem tistih, katere ste z vajami krepili.