

## **AEROBNA VADBA DOMA ( drugi teden )**

VADBI NAMENIMO 30 DO 45 MINUT

### **OGREVANJE:**

TEK NA MESTU 2 MINUTI

KROŽENJE Z ROKAMI NAPREJ IN NAZAJ PO 5X

ODKLON TRUPA NA VSAKO STRAN PO 5X

KROŽENJE Z BOKI NA VSAKO STRAN PO 5X

IZPADNI KORAK NAPREJ IZMENIČNO Z LEVO IN DESNO NOGO PO 5X

DVIG NA PRSTE 10X

SREDNJI SKIPPING NA MESTU 30 SEKUND

ZAMETAVANJE NA MESTU 30 SEKUND

### **GLAVNI DEL:**

**15 DO 20 PONOVI TEV 2 DO 3 SERIJE**

**MED VSAKO VAJO 10 DO 15 SEKUND ODMORA**

»JUMPING JACK« POSKOKI ( POSKOK Z VZROČENJEM V RAZKORAK IN NAZAJ )

»ŠKARJICE« ( STRIŽENJE Z NOGAMI V PREDNOŽENJU )

POSKOKI Z NOGE NA NOGO V LEVO IN DESNO Z DVIGOM KOLENA

SONOŽNI POSKOKI NAPREJ IN NAZAJ

SONOŽNI POSKOKI V LEVO IN DESNO

»VOJAŠKI POSKOKI« ( BREZ ALI S SKLECO )

POSKOKI V RAHLEM IZPADNEM KORAKU Z DESNO NOGO NAPREJ, NATO Z LEVO NOGO NAPREJ

### **OHLAJANJE:**

LAHKOTEN TEK NA MESTU 2 MINUTI ZA SPROSTITEV, UMIRITEV DIHANJA IN SRČNEGA UTRIPA.

RAZTEZNE VAJE ZA NOGE IN TRUP