


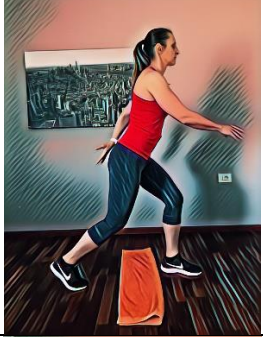




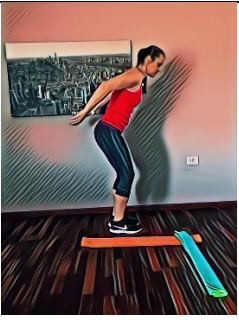
















## VAJE Z BRISAČO ZA VSAKOGAR\_OGREVANJE + SPLOŠNA KONDIJSKA PRIPRAVA

	ZAČETNI POLOŽAJ		KONČNI POLOŽAJ	OPIS VAJE
1.				<p>sonožni poskoki</p> <p>naprej/nazaj</p> <p>40 – 60x</p>
2.				<p>križni poskoki (škarjice)</p> <p>40 – 60x</p>
3.				<p>sonožni poskoki</p> <p>levo/desno</p> <p>40 – 60x</p>
4.				<p>poskoki po eni nogi</p> <p>10x D 10x L</p>

5.				<p>sonožni poskoki</p> <p>v stran naprej nazaj v stran</p> <p>30 – 50 sek</p>
6.				<p>sonožni poskoki</p> <p>naprej v stran v stran nazaj</p> <p>30 – 50 sek</p>
7.				<p>sonožni poskoki</p> <p>MOŽNE RAZLIČNE KOMBINACIJE:</p> <p>naprej v stran nazaj v stran</p> <p>30 – 50 sek</p>
8.				<p>hoja po rokah v desko</p> <p>naprej in nazaj</p> <p>5 – 8x</p>
9.				<p>hoja z nogami v desko</p> <p>nazaj in naprej</p> <p>5 – 8x</p>

PRIPRAVILA: Katja Kovač