





























KREPILNE VAJE S PLASTENKO ali UTEŽJO 1,5 KG-2 KG

	ZAČETNI POLOŽAJ	VMESNI POLOŽAJ	KONČNI POLOŽAJ	OPIS VAJE
1.				<p>PRENOSI PLASTENKE IZ ROKE V ROKO</p> <p>40 sek</p>
2.				<p>KROŽENJE ROK S PLASTENKO</p> <p>20 sek v DESNO 20 sek v LEVO</p>
3.				<p>VZPON NA PRSTE IN POTISK PLASTENKE NAD GLAVO</p> <p>40 sek</p>
4.				<p>PRESTAVLJANJE PLASTENKE POD KOLENI DESNA-LEVA</p> <p>40 sek</p>
5.				<p>POČEPI</p> <p>40 sek</p>
6.				<p>LASTOVKA (zadržiš 3 sek in stopiš dol....)</p> <p>40 sek z DESNO 40 sek z LEVO</p>
7.				<p>IZTEG ROKE</p> <p>40 sek z DESNO 40 sek z LEVO</p>

8.				ODMIK NOGE S PLASTENKO NA NOGI 40 sek z DESNO 40 sek z LEVO
9.				IZPADNI KORAK NAZAJ 40 sek z DESNO 40 sek z LEVO
10.				OPORA BOČNO »ŠIVANKINO UHO« 40 sek NA DESNEM BOKU 40 sek NA LEVEM BOKU
11.				PRENOSI NOG ČEZ PLASTENKO 40 sek
12.				POLOVIČNI SPUST IN ZASUK 1x V DESNO, 1x V LEVO 40 sek
13.				POPOLN DVIG IN RAZREG V PREDKLONU 40 sek
14.				POLOVIČNI DVIG S PLASTENKO DO KOLEN 40 sek
15.				CIK – CAK TREBUŠNJAKI 40 sek
16.				DVIG V MOST S PLASTENKO NA BOKIH 40 sek

17.				DVIG NOGE V MOSTU S PLASTENKO NA BOKIH 40 sek z DESNO 40 sek z LEVO
18.				DVIG V MOST + IZTEG ROK, SPUST + ROKE ZA GLAVO 40 sek
19.				SPUŠČANJE NOGE V POLOVIČNEM DVIGU 40 sek z DESNO 40 sek z LEVO
20.				DIAGONALNI IZTEG ROKE + NASPROTNE NOGE 40 sek z DESNO 40 sek z LEVO
21.				IZTEG ROKE + DVIG NASPROTNE NOGE 40 sek z DESNO 40 sek z LEVO
22.				DIAGONALNI DVIG NASPROTNE ROKE IN NOGE 40 sek
23.				DVIG HRBTA V OPORI NA PLASTENKI 40 sek
24.				PRESTOPANJE ROK ČEZ PLASTENKO NAPREJ IN NAZAJ V DESKI 40 sek
25.				PRESTOPANJE ROK ČEZ PLASTENKO v DESNO IN v LEVO V DESKI 40 sek