

ŠPORTNA ABECEDA ZA SESTAVO VAJ IZ BESED

A	1 minuta teka na mestu
B	20 trebušnjakov
C	20 počepov
Č	5 -20 sklec (odvisno od tvojih sposobnosti)
D	10 zasukov telesa z rokami v predročenu (stopala mirujejo)
E	10 x kroženje z rokami naprej in 10 x nazaj
F	10 izpadnih korakov naprej na vsako nogo
G	10 x vaja za hrbet (ležiš na trebuhu, dviguješ nogo in nasprotno roko)
H	20 vojaških vaj (poskokov)
I	40 sonožnih poskokov s kolebnico (lahko tudi brez)
J	30 dvigov na prste (stopala vzporedno)
K	20 x striženje s stegnjenimi nogami (leže na tleh ali sede na stolu)
L	5 x po stopnicah gor in dol (vsaj 10 stopnic ali stopanje na eno stopnico)
M	30 sekund sedenja ob steni
N	30 sekund boksanja v prazno (lahko vrečo, če jo imaš)
O	3 x 5m vzratnega gibanja z oporo na rokah -poligon nazaj
P	Kroženje z glavo v vsako smer 5-krat
R	20 x zapiranje knjige
S	20 x striženje z rokami v predročenu
Š	Mačka – opora na roke in noge, usločiš hrbet – 10 x
T	10 x dvig bokov v most, leže na hrbtu
U	10 izpadnih korakov v stran (leva, desna)
V	30 sekund stoja na lopaticah (sveča)
Z	30 x »jumping jack« (poskoki narazen skupaj)
Ž	10 x kroženje z rameni

Navodilo:

Izberite si besedo (npr. svoje ime in priimek), pogledjte, katera vadba je predvidena pri posameznih črkah, in že imate sestavljen svoj unikaten trening.