ŠPO, 20. maj

Ponovimo vaje od ponedeljka. Vajam za moč dodaj še sam, kot piše spodaj svoje ideje, svoje vaje za moč.

Najprej se ogrej, ne pozabi na gimnastične vaje, nato pa izvedi naslednje naloge. V tem tednu jih prilagajaj glede na tvoje in vremenske trenutne možnosti. Vaje lahko tudi dopolniš s svojimi idejami!



