

Ker je danes, 20. 5. je današnji športni izziv sestavljen iz številke 20.

Imaš 20 vaj. Vsako vajo opraviš 20x oziroma zadržiš položaj 20 sekund.

1. Dvigovanje pete nazaj.
2. Visoki skiping.
3. Poskoki skupaj / narazen.
4. Imitacija teka na smučeh (poskoki naprej / nazaj).
5. Počasen tek s stresanjem rok.
6. Izpadni korak v stran.
7. Vojaški poskoki.
8. Smuk preža.
9. Izpadni korak naprej.
10. Stoja na lahteh in stresanje nog.
11. Opora na komolcih.
12. Opora na komolcih bočno (desna stran).
13. Opora na komolcih bočno (leva stran).
14. Opora zadaj, noge iztegnjene (mizice z iztegnjenimi nogami).
15. Razteg trebušnih mišic – položaj kobre.
16. Sklece.
17. Dvig desne/leve roke v opori spredaj.



18. Odrivanje v stojo na rokah.
19. Kroženje iztegnjenih rok v odročanju. Pazi delamo majhne kroge!
20. Stresanje nog in rok na mestu (desna stran, leva stran).

