

PRAKTIČEN DEL

Danes bomo naredili nekaj za celo telo. Za motivacijo povabi k vajam še koga iz svoje družine. Uživajte in pridno se gibajte!

Vaje, število ponovitev, intenzivnost prilagodite svojim sposobnostim.

<https://www.youtube.com/watch?v=dhCM0C6GnrY>