











MINSKO POLJE

DO FORME MIMO PASTI

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | |
|---|---|--|---|--|---|----|
| 15 x POČEP | 10 x KROŽENJE Z ROKAMI, NAPREJ |  | RAZOVKA 15s | BOKS 20S |  | V1 |
| POVALJKA NA HRBTU | DVIG TRUPA 15x | KROŽENJE Z RAMENI 10x; NAPREJ |  | PREDKLON/ZAKLON 8x | SKLECE 8x | V2 |
| SKOKI PO ENI NOGI 20s |  | KROŽENJE Z RAMENI 10x; NAZAJ | SVEČA 10s |  | SMUKAŠKA PREŽA 30s | V3 |
| VOJAŠKI POSKOKI 8x | PLAVALEC 30s |  | 3x OBRAT NA ENI NOGI L+D | POSKOKI SKRČNO 10x | HRBTNE 10x | V4 |
| VESLANJE 10x | VISOKI SKIPING 30s | ODKLONI TRUPA L+D 8x |  | HOJA V ČEPU 20s | HOJA PO VSEH ŠTIRIH 30s | V5 |
| KROŽENJE TRUPA 2x15s |  | MOST 5s | TEK NA SMUČEH 30s | METULJČEK 15s | VSTAJANJE IZ TURŠKEGA SEDA 6x | V6 |
|  | KOLEŠAR 30s | KROŽENJE Z ROKAMI NAZAJ x10 | SONOŽNI POSKOKI LEVO IN DESNO | ZAMAH Z NOGO NAPREJ 2x6 | DESKA 20s | V7 |
| IZPADNI KORAK 2x8 | PRETEGOVANJE MAČKE 15s | SKOK V TELEMAR 5x | OBRATNE SKLECE-DIPSI 8x | SED IN KROŽENJE Z NOGAMI 6x |  | V8 |



Map 12
Draževič