

1.Скокање на јаже

- 4 серии во траење од: 40 секунди.

-пауза помеѓу сериите: 1 минута



2.Подигнување на трупот од подлога

(стомачни)

-4 серии од : 10-12 повторувања

-пауза помеѓу: сериите 1 минута



3.Чучњеви

-4 серии од 10 – 12 повторувања

-пауза помеѓу сериите : 1минута



4.Plank (стабилизација)

-3 серии во траење од: 40 секунди

-пауза помеѓу сериите : 1минута



5.Исчекорувања

-3 серии од: 10-12 повторувања

-Пауза помеѓу сериите : 1 минута



6.Склек

-3 серии од 8-10 повторувања

-пауза помеѓу сериите : 1 минута



7.Split step

- 3 серии во траење од : 30 секунди

- пауза помеѓу сериите : 1 минута



8. Грбни (подигнување лева рака и десна нога и обратно)

-3 серии од 10-12 повторувања

- пауза: 1 минута помеѓу сериите



9. Истегнување (стречинг)

- 3 серии на секоја вежба во траење од 10-12 секунди

