

**IMATE ŽOGO, ČE NE IMPROVIZIRAJTE DA SEDITE NA STOLU, LAHKO TUDI NA POSTELJI, IZPADNE KORAKE in POČEPE DELAJTE BREZ ŽOGE  
NAREDITE VAJE ZA ČVRSTO TELO**

- VSAKO VAJO NAREDITE 12 ponovitev IN 2 seriji

