



Popestritev

Za razliko od ostalih oblik aktivnosti je popestritev tista, pri kateri imaš proste roke kar se tiče same organizacije. Vsak se namreč sam odloči kdaj med izzivom opravi določeno nalogo in določi vrstni red. Je pa pomembno, da dnevno poleg predpisane oblike aktivnosti (čvrstkomanija, ubijalec maščobe, tabata, potep, sprostitvev) opraviš največ eno nalogo.

To pomeni, da recimo na dan, po opravljenem treningu, izbereš še eno nalogo s seznama, opraviš predpisano število ponovitev in to označiš v razpredelnici.

NALOGA	VAJA	ŠTEVILO PONOVIŦEV	✓
P	KLASIČNI POČEP	40	
O	"CRUNCHES"	50	
P	ŠIROKA SKLECA (Z OPORO)	30	
O	OZKA SKLECA (Z OPORO)	25	
L	IZTEG BOKOV	40	
N	IZPADNI KORAK	30 - VSAKA NOGA	
A	SMUČARSKI POSKOK	25	
P	VOJAŠKI POSKOK	30	
O	DOJENČKOV POSKOK	25	
S	PRIMIK KOLEN	30	
T	PLAVALEC NIVO II	30	
A	DRSEČE DLANI	35	
V	EKSPRESNI POČEPI	40	
A	DINAMIČNA STREŠICA	20 - STRAN	

Da posamično nalogo uspešno opraviš je pomembno, da vaje izvajaš pravilno in da oddelaš predpisano število ponovitev ne glede na to koliko časa porabiš.