

	VEŽBE	I set	II set	III set
1	Duboki čučnjevi => 20			
2	Sklekovi => 10			
3	Trbušnjaci => 30			
4	Propadanja => 15			
5	Izdržaj => 15-20 sec			

Datum	Dužina trajanja	Lične beleške (raspoloženje, izdržljivost, disanje)

www.mooshema.com