

<p><b>A</b></p> 	<p><b>B</b></p> <p>Hoja po vseh štirih naprej – MEDVEDOVA HOJA</p>	<p><b>C</b></p> 	<p><b>Č</b></p> 	<p><b>D</b></p> 
<p>Tek na mestu 15s</p>	<p>10 metrov</p>	<p>Striženje z nogami 16x</p>	<p>ČRV 10X</p>	<p>Skoki z menjavo nog v izpadni korak 14x</p>
<p><b>E</b></p> 	<p><b>F</b></p> 	<p><b>G</b></p> 	<p><b>H</b></p> 	<p><b>I</b></p> 
<p>Dvig nog leže 12x</p>	<p>Izteg nasprotne roke in noge kleče 16x</p>	<p>Tek v klanec 15 s</p>	<p>Dvig roke izmenično v opori spredaj 14x</p>	<p>Skoki kolena na prsa 10x</p>
<p><b>J</b></p> <p>Rakova hoja naprej – MIZICA NAPREJ</p>	<p><b>K</b></p> 	<p><b>L</b></p> 	<p><b>M</b></p> <p>Zajčji skoki nazaj</p>	<p><b>N</b></p> 
<p>10 metrov</p>	<p>Skoki čep opora 10x</p>	<p>Dvigi bokov 15x</p>	<p>10 m</p>	<p>Dvig nasprotne noge in roke 10x vsaka</p>
<p><b>O</b></p> <p>ŽABJI SKOKI</p>	<p><b>P</b></p> 	<p><b>R</b></p> 	<p><b>S</b></p> <p>Hoja po vseh štirih nazaj – MEDVEDOVA HOJA NAZAJ</p>	<p><b>Š</b></p> 
<p>8x</p>	<p>Izpadni korak vsaka noga 7x</p>	<p>Sklece 10x</p>	<p>10 metrov</p>	<p>HRBTNE ali RIBICE 15x</p>
<p><b>T</b></p> <p>Zajčji skoki naprej</p>	<p><b>U</b></p> 	<p><b>V</b></p> 	<p><b>Z</b></p> <p>Rakova hoja nazaj – MIZICA NAZAJ</p>	<p><b>Ž</b></p> 
<p>10 metrov</p>	<p>Vojaške sklece 10x</p>	<p>Opora, noge snožno razkoračno s skoku 15x</p>	<p>10 metrov</p>	<p>Skoki iz čepa 10x</p>