

**4. VJEŽBA :**



početni položaj :

ležeći na leđima



fleksija nogu, podizanje trupa

(trbušnjaci)

**5. VJEŽBA :**



početni položaj :

ležeći na trbuhu



priručenje, zaklon trupa

(leđnjaci)

**6. VJEŽBA :**



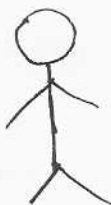
početni položaj :

ležeći na trbuhu



sklekovi

**7. VJEŽBA :**



početni položaj : raskoračni stav



duboki čučanj na puna stopala