

## 8-TEDENSKI PROGRAM MOČI KI GA LAHKO IZVAJATE KJERKOLI

### TEDEN 1

Gibalni vzorec	Seja A	Seja B	Seja C
Počep	Počep 2x (2,6,2)	Počep 2x (2,4,2)	Počep 2x (2,2,2)
Potisk	Potisk 2x (2,2,2)	Potisk 2x (2,6,2)	Potisk 2x (2,4,2)
Vlečenje	Vlečnje 2x (2,4,2)	Vlečnje 2x (2,2,2)	Vlečnje 2x (2,6,2)

### TEDEN 2

Gibalni vzorec	Seja A	Seja B	Seja C
Počep	Počep 2x (2,4,6)	Počep 2x (2,6,2)	Počep 2x (2,4,2)
Potisk	Potisk 2x (2,4,2)	Potisk 2x (2,4,6)	Potisk 2x (2,6,2)
Vlečenje	Vlečnje 2x (2,6,2)	Vlečnje 2x (2,4,2)	Vlečnje 2x (2,4,6)

### TEDEN 3

Gibalni vzorec	Seja A	Seja B	Seja C
Počep	Počep 3x (2,6,2)	Počep 3x (2,4,2)	Počep 3x (2,2,2)
Potisk	Potisk 3x (2,2,2)	Potisk 3x (2,6,2)	Potisk 3x (2,4,2)
Vlečenje	Vlečnje 3x (2,4,2)	Vlečnje 3x (2,2,2)	Vlečnje 3x (2,6,2)

### TEDEN 4

Gibalni vzorec	Seja A	Seja B	Seja C
Počep	Počep 3x (2,4,6)	Počep 3x (2,6,2)	Počep 3x (2,4,2)
Potisk	Potisk 3x (2,4,2)	Potisk 3x (2,4,6)	Potisk 3x (2,6,2)
Vlečenje	Vlečnje 3x (2,6,2)	Vlečnje 3x (2,4,2)	Vlečnje 3x (2,4,6)

### TEDEN 5

Gibalni vzorec	Seja A	Seja B	Seja C
Počep	Počep 4x (2,4,6)	Počep 4x (2,6,2)	Počep 4x (2,4,2)
Potisk	Potisk 4x (2,4,2)	Potisk 4x (2,4,6)	Potisk 4x (2,6,2)
Vlečenje	Vlečnje 4x (2,6,2)	Vlečnje 4x (2,4,2)	Vlečnje 4x (2,4,6)

### TEDEN 6

Gibalni vzorec	Seja A	Seja B	Seja C
Počep	Počep 5x (2,4,6)	Počep 5x (2,6,2)	Počep 5x (2,4,2)
Potisk	Potisk 5x (2,4,2)	Potisk 5x (2,4,6)	Potisk 5x (2,6,2)
Vlečenje	Vlečnje 5x (2,6,2)	Vlečnje 5x (2,4,2)	Vlečnje 5x (2,4,6)

### TEDEN 7

Gibalni vzorec	Seja A	Seja B	Seja C
Počep	Počep 3x (2,4,6)	Počep 2x (2,4,6)	Počep 2x (1,2,3)
Potisk	Potisk 3x (2,4,6)	Potisk 3x (2,4,6)	Potisk 2x (2,4,6)
Vlečenje	Vlečnje 3x (2,4,6)	Vlečnje 3x (2,4,6)	Vlečnje 3x (2,4,6)

## TEDEN 8

Gibalni vzorec	Seja A	Seja B	Seja C
Počep	Počep TEST!	Počep TEST!	Počep -
Potisk	Potisk 2x (1,2,3)	Potisk TEST!	Potisk -
Vlečenje	Vlečnje 2x (2,4,6)	Vlečnje 2x (1,2,3)	Vlečnje TEST!