

# DELETREA TU NOMBRE PARA TU EJERCICIO

**A-1MINDE SENTADILLAS**

**B- MANTENER LA PLANCHA DURANTE 1MIN**

**C-30 FLEXIONES**

**D-40 ESTOCADAS**

**E-30 ABDOMINALES**

**F-20 SALIDA EN SILLA DE TRÍCEPS**

**G-30 ABDOMINALES CON COJÍN LANZADOR**

**H-40 SENTADILLAS**

**I-1MINDE MARCHA EN EL LUGAR**

**J-10 BURPEES**

**K-1MIN SALTO CUERDA/SALTO**

**L-30 ESTOCADAS LATERALES**

**M-40 ESCALADORES DE MONTAÑA**

**N-10 MEDIOS BURPEES**

**O-1MINDE RASTREO DE LO SO**

**P-20 OSCILACIONES DE CAMPANA/CARGA**

**Q-30 PATADA ATRASERO**

**R-40 ABDOMINALES EN BICICLETA**

**S-30 ABDOMINALES**

**T-1MINDE JOGGING CON LAS RODILLAS ARRIBA**

**U-30 ESCALADORES DE MONTAÑA**

**V-40 SENTADILLAS**

**W-1MINDE JOGGING EN EL LUGAR**

**X-1MINDE SALTAR CUERDA/TROTAR**

**Y-40 ABDOMINALES EN BICICLETA**

**Z-30 ABDOMINALES**

**OTRAS LETRAS:**

**-40 ESTOCADAS**

**-30 FLEXIONES**

**-MANTENER LA PLANCHA DURANTE 1MIN.**

**-20 MEDIOS BURPEES**

**DELETREA TU DIRECCIÓN SI QUIERES MÁS**



Co-funded by  
the European Union



**UPSTAIRS**  
Transition to Primary School

# ISPISUJTE SVOJE IME ZA SVOJU VJEŽBU

**A-1MIN**

**ČUČNJEVA B-DRŽATIDASKU1MIN**

**C-30SKLEKOVI**

**D-40**

**E-30GRUBOVIKA**

**F-20TRICEPSCHAIRDIPS**

**G-30GRUBOVA SJASTUKOM ZABACANJE**

**H-40**

**I-1MINTRČANJAU**

**MJESTU**

**J-10BURPEESA**

**K-1MIN KONOPAC/SKOK**

**L-30BOČNIH**

**ISKORAKA**

**M-40PLANINARI**

**N-10POLABURPEESA**

**O-1MINPUZANJE**

**P-20ZVONA/OPTEREĆENJA**

**Q-30UDARCI**

**R-40BICIKLISTIČKI HRKOVI**

**S-30GRUBOVI**

**T-1MINTRČANJAS**

**PODIGNUTIMKOLJENIMA**

**U-30PLANINARI**

**V-40ČUČNJEVA**

**W-1MINTRČANJAU**

**MJESTU**

**X-1MIN KONOPAC/JOG**

**Y-40BICIKLISTIČKI KRČOVI**

**Z-30GRUBOVI**

**OSTALA PISMA:**

**-40ISKORAKA**

**-30SKLEKOVA**

**-DRŽITE DASKU 1MIN**

**-20POLABURPEESA**

**ISPISUJTE VAŠU ADRESU AKO ŽELITE VIŠE**



Co-funded by  
the European Union



**UPSTAIRS**  
Transition to Primary School