

Изведба на вежбите со правилна форма и техника

Вежби за Машка категорија

- Згибови (Pull ups) [Link](#)
- Склекови (Push ups) [Link](#)
- Пропаѓања (Dips) [Link](#)
- Апсолутни згибови (Muscle ups) [Link](#)
- Чучњеви (Squats) [Link](#) (bodyweight)
- Скок чуч (Air Squats) [Link](#)
- Chin ups [Link](#)
- Burpees [Link](#)
- Jumping Lunges [Link](#)
- Sit ups [Link](#)
- Straight bar dips [Link](#)
- L-sit Hold [Link](#) [Link2](#)

Вежби за Женска категорија

- Склекови (Push ups) [Link](#)
- Чучњеви (Squats) [Link](#) (bodyweight)
- Стомачни (Sit ups) [Link](#)
- Скок чуч (Air Squats)
- Искекор во место (Static Lunge) [Link](#)
- Burpees [Link](#)
- L-sit Hold [Link](#) [Link2](#)
- Hold on the Bar [Link](#)