

T - 5/2

Potrebni rekviziti : *sat ili mobitel, bočica vode, kratke hlačice i majica, dobra muzika, tepih ili podmetač ako ga imate.*

Predviđeno trajanje 15-20 minuta, pozovite i vaše ukućane posebno na valcer 😊

1. Engleski valcer (kvadrat) <https://www.youtube.com/watch?v=JTrYj2BLNXw>
2. Razgibati se kao na TZK

vrat – jedna druga strana i gore dolje, lijevo - desno
ramena - kruženje naprijed i natrag 10+10 ponavljanja
kruženje rukama naprijed i natrag - 10 + 10 ponavljanja
kuženje kukovima - 10 ulijevo + 10 udesno ponavljanja
gore – ispred – dolje (zaklon – pretklon - dotakni pod) 8x
kruženje koljenima 10 lijevo + 10 desno
kruženje zglobovima (skočni i šaka) 10 lijeva + 10 desna
visoki skip 15 sekundi

AKO SE JAKO ZADIŠETE ILI VAM SRCE JAKO BRZO KUČA U SLJEDEĆEM SETU VJEŽBI TADA MALO ZASTANITE ILI USPORITE!

3. **Jumping Jack** 15x /pauza 2 minute - 3 serije <https://www.youtube.com/watch?v=iSSAk4XCsRA>

pauza 2 minute

4. **Jump Squat** 8x /pauza 2 minute – 2 serije <https://www.youtube.com/watch?v=72BSZupb-1I>

pauza 3 minuta, popij malo vode, izmjeriti pula 10 sek. (ako je veći od 25 tada malo uspori)

5. **Sklekovi i trbušnjaci** po 10 ponavljanja s kratkom pauzom između od 1 minute
6. Za kraj istegni noge tako da se prekloniš dolje i pokušaj dotaknuti pod, koljena moraju biti ispružene. Istegni kvadriceps i list

Ako ima nejasnoća pitajte i šaljite natrag odgovor kako je bilo. Ugodna dan 😊