

T - 6/10.

Potrebni rekviziti : *sat ili mobitel, bočica vode, sportska oprema, dobra muzika, tepih ili podmetač ako ga imate.*

*Predviđeno trajanje 18-22 minuta*

1. **Zagrijavanje**

<https://www.youtube.com/watch?v=t69IPkfC4vw>

2. **Razgibati se** vježbama koje sam izabereš ili koje radiš na svojim treninzima ili školi

**AKO SE JAKO ZADIŠETE ILI VAM SRCE JAKO BRZO KUCA U SLJEDEĆEM SETU VJEŽBI TADA MALO ZASTANITE, POVEĆATE PAUZE ILI USPORITE.**

3. **Squat Jump**- 3 puta po 10 ponavljanja s pauzom između od 90 sekundi

<https://www.youtube.com/watch?v=72BSZupb-1l>

*Pauza 2 minuta, popij malo vode, izmjeriti puls 10 sek. ( ako je veći od 25 tada malo uspori)*

4. **Superman**– 3 puta po 10 ponavljanja s pauzom između od 1 minute

<https://www.youtube.com/watch?v=J9zXkxUAfUA>

*Pauza 2 minuta, popij malo vode*

5. **Leg Drops** - 3 puta po 8-10 ponavljanja s pauzom između od 1 minute

[https://www.youtube.com/watch?v=vO\\_kTH4nW7Y](https://www.youtube.com/watch?v=vO_kTH4nW7Y)

*Pauza 2 minuta, izmjeriti puls 10 sek. ( ako je veći od 25 tada malo uspori )*

6. **Scissor jump plank** - 3 x 20 sekundi, pauza 1 minuta

<https://www.youtube.com/watch?v=iL8xkq02LTc>

7. Za kraj **istezanje** kao na linku ovdje : <https://www.youtube.com/watch?v=2L2InxIcNmo>

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