

T - 7/12.

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

Predviđeno trajanje 20-25 minuta

1. **Zagrijavanje**

<https://www.youtube.com/watch?v=R0mMyV5OtcM>

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. **Forward to Reverse Lunge** - 6 put lijeva + 6 put desna pa pauza 1 min i tako 3 serije!

<https://www.youtube.com/watch?v=WIGj3ABffAw>

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

4. **Mountain Climbers** - 3 puta po 14 s pauzom između od 1 minute

<https://www.youtube.com/watch?v=zT-9L3CEcmk>

Pauza 2 minuta, popij malo vode

5. **Reverse Snow Angels**- 4 puta po 8 ponavljanja s pauzom između od 1 minute

<https://www.youtube.com/watch?v=ZYIHJ3m6UCo>

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

6. **Plank Twist** – 3 puta po 25 sekundi s pauzom 90 sekundi

<https://www.youtube.com/watch?v=XAT8SDAj5EM>

7. Za kraj **istezanje** kao na linku ovdje : <https://www.youtube.com/watch?v=2L2lnxlcNmo>

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