

T - 7/13.

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=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. **Split Jump**- 3 puta po 12 ponavljanja s pauzom između od 90 sekundi

<https://www.youtube.com/watch?v=ISe1YJI2RPO>

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

4. **Pike Pushup**– 3 puta po 8 ponavljanja s pauzom između od 1 minute **VJEŽBA JE TEŠKA!** (ako ti je teško radi s koljena ili obične sklekove)

https://www.youtube.com/watch?v=x7_I5SUAd00

Pauza 2 minuta, popij malo vode

5. **Bicycle Crunch** - 3 puta po 25 sekundi s pauzom između od 1 minute

<https://www.youtube.com/watch?v=IQ76ehxIs3c>

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

6. **Kneeling Superman** - 3 x 10 ponavljanja lijevo i desno, pauza 1 minuta

https://www.youtube.com/watch?v=1L4_LXVb6xE

7. Za kraj **istezanje** sam napravi tako da istegneš trbuh, leđa i noge jako dobro.

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