

T - 7/2

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

*Predviđeno trajanje 20-25 minuta, pozovite i vaše ukućane posebno na valcer 😊*

1. Ponoviti engleski i bečki valcer

<https://www.youtube.com/watch?v=JTrYj2BLNXw>

<https://www.youtube.com/watch?v=qr5GUZHtzQ&t=89s>

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 kip 20 sekundi

**AKO SE JAKO ZADIŠETE ILI VAM SRCE JAKO BRZO KUCA U SLJEDEĆEM SETU VJEŽEBI TADA MALO ZASTANITE ILI USPORITE!**

3. **Jumping Jack** 20x /pauza 90 sec. - 3 serije <https://www.youtube.com/watch?v=iSSAk4XCsRA>

*pauza 2 minute*

4. **Jump Squat** 10x /pauza 2 min. – 3 serije <https://www.youtube.com/watch?v=72BSZupb-1I>

*Pauza 3 minuta, popij malo vode, izmjeriti puls 10 sek. ( ako je veći od 25 tada malo uspori)*

5. **Sklekovi, leđnjaci i trbušnjaci** po 15 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 odgovore kako je bilo. Ugodna dan 😊