

T - 7/10.

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. **Squat Jump**- 3 puta po 12 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 15 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 12-15 ponavljanja s pauzom između od 1 minute

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 20-30 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 😊