

T - 8/2

Potrebni rekviziti : sat ili mobitel, bočica vode, sportska odjeća, 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 - po 5 ponavljanja

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 skip 30 sekundi

AKO SE JAKO ZADIŠETE ILI VAM SRCE JAKO BRZO KUCA U SLJEDEĆEM SETU VJEŽBI 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 90sec – 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 😊