

T - 8/4.

Potrebni rekviziti : *sat ili mobitel, bočica vode, sportska oprema, dobra muzika, tepih ili podmetač ako ga imate.* **Danas ćemo raditi snagu i statiku trupa**

*Predviđeno trajanje 20-25 minuta, pozovite i ostale po doma 😊*

1. Visoki skip 2 puta po 45 sekundi/ pauza 1 min. <https://www.youtube.com/watch?v=QPfOZ0e30xg>
2. Razgibati se **DOBRO** 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 – preklon - dotakni pod ) 8x  
kruženje koljenima 10 lijevo + 10 desno  
kruženje zglobovima ( skočni i šaka ) 10 lijeva + 10 desna

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

3. **Trbušnjaci donji** - 3 puta po 30 sekundi s pauzom između od 2 minute  
[https://www.youtube.com/watch?v=oH\\_xHZMgnio](https://www.youtube.com/watch?v=oH_xHZMgnio)

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

4. **Bočni plank - side plank** 15 sekundi lijevo i 15 sekundi desno – ponoviti 3 puta, pauza 1 min.  
<https://www.youtube.com/watch?v=9Q0D6xAyrOI>

*Pauza 2 minuta, popij malo vode*

5. **Mačka-pas** ponoviti 20 puta – napravite 2 serije, pauza između serija 1 minuta  
<https://www.youtube.com/watch?v=kqnu4rHVVA>

*Pauza 2 minuta*

6. **Sklekovi** 3 x 15 ponavljanja , pauza između ponavljanja 2 minute  
<https://www.youtube.com/watch?v=Q7cPaJZoOng>

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. Ugodna dan 😊