

T - 8/5.

Potrebni rekviziti : sat ili mobitel, bočica vode, sportska oprema, dobra muzika, tepih ili podmetač ako ga imate, medicina 2 kg ili plastična boca 2 l. **Danas ćemo se bazirati na kardio!**

Predviđeno trajanje 17-22 minuta, pozovite i ostale po doma 😊

1. Zabacivanja potkoljenica 60 sekundi https://www.youtube.com/watch?v=D_qMnWY0tHo
2. Razgibati se kao na satu ii kao na ovom videu:
https://www.youtube.com/watch?v=LM_A8PbIrkG&app=desktop

AKO SE JAKO ZADIŠETE ILI VAM SRCE JAKO BRZO KUČA U SLJEDEĆEM SETU VJEŽBI TADA MALO ZASTANITE ILI USPORITE. TEMPO ĆE BITI ŽESTOK!

3. **Jumping Lunge** - 3 puta po 10 ponavljanja s pauzom između od 1 minute
<https://www.youtube.com/watch?v=y7Iug7eC0dk>

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

4. **Plank ruka-koljeno** 4 lijeva i 4 desna naizmjenice – ponoviti 2 puta, pauza 90 sekundi
<https://www.youtube.com/watch?v=BqpTgeLo6Ng>

Pauza 2 minuta, popij malo vode

5. **Zasuci iz čučnja** ponoviti 5 lijevo + 5 desno naizmjenice, 3 serije, pauza 90 sekundi (ako nemaš medicinku koristi plastičnu bocu 2 L napuni vodom ili obična lopta)
<https://www.youtube.com/watch?v=FA3S8CrSOTw>

Pauza 2 minuta

6. **Predator Jack** 3 x 12 ponavljanja , pauza između ponavljanja 90 sekundi.
<https://www.youtube.com/watch?v=mhEzD0wTLD4>
7. Za kraj **istezanje** kao na linku ovdje : <https://www.youtube.com/watch?v=2L2InxlcNmo>

Ako ima nejasnoća pitajte i šaljite natrag kako je bilo. Ugodna dan 😊