

T - 5/9.

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. **Seal Jumping Jacks**- 3 puta po 10 ponavljanja s pauzom između od 90 sekundi

<https://www.youtube.com/watch?v=3vnJYSLEPLw>

Pauza 2 minuta, popij malo vode, izmjeriti puls 10 sek. (ako je veći od 25 tada malo uspori)

4. **Mali Superman**– 3 puta po 6-8 ponavljanja za obje dijagonale s pauzom između od 1 minute

https://www.youtube.com/watch?v=1L4_LXVb6xE

Pauza 2 minuta, popij malo vode

5. **Jack Plank**- 3 puta po 8-10 ponavljanja s pauzom između od 1 minute

<https://www.youtube.com/watch?v=xcBz0TtHqWI>

Pauza 2 minuta, izmjeriti puls 10 sek. (ako je veći od 25 tada malo uspori)

6. **Reverse Plank**– stražnji plank 3 x 15 sekundi ponavljanja, pauza između ponavljanja 90 sekundi (ako ti je preteško radi tako da se opreš o laktove kao vježba prije – plank)

<https://www.youtube.com/watch?v=ZNAxdJ6Bt00>

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. Ugodan dan 😊

