

T - 7/11.

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=R0mMyV5OtcM>

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. **Crossover Jacks** - 3 puta po 45 sekundi s pauzom između od 1 minute

<https://www.youtube.com/watch?v=2ETamNxsw8s>

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

4. **Ekstenzija leđa**— 3 puta po 12 s pauzom između od 1 minute

https://www.youtube.com/watch?v=9q_uz605P_k

Pauza 2 minuta, popij malo vode

5. **Plank With Knee Tuck**- 3 puta po 10 ponavljanja s pauzom između od 1 minute

<https://www.youtube.com/watch?v=LyRBm9Rc5K8>

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

6. **Plank Ankle Taps** – 3 puta po 10 ponavljanja s pauzom 90 sekundi (izaberi verziju koja ti je najlakša)

<https://www.youtube.com/watch?v=v53aQwHWmU0>

7. Za kraj **istezanje** kao na linku ovdje : <https://www.youtube.com/watch?v=2L2lnxlcNmo>

Ako ima nejasnoća pitajte i šaljite natrag kako je bilo. Ugodan dan ☺