

T - 7/14.

Potrebni rekviziti : sat ili mobitel, bočica vode, sportska oprema, dobra muzika, tepih ili podmetač ako ga imate.

Predviđeno trajanje 25-30 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 12-15 ponavljanja s pauzom između od 1 minute

<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)

1. **Superman** – 3 puta po 15 ponavljanja s pauzom između od 1 minute

<https://www.youtube.com/watch?v=J9zXkxUAFUA>

Pauza 2 minuta, popij malo vode

2. **Jack Plank**- 3 puta po 10-12 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)

1. **Mačka-pas** ponoviti 2 serije po 20 ponavljanja

<https://www.youtube.com/watch?v=kqnu4rHVVA>

3. 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 ☺