

T - 7/15.

Potrebni rekviziti : sat ili mobitel, bočica vode, sportska oprema, dobra muzika, tepih ili podmetač ako ga imate, plastična boca 1 l ili uteg, lopta.

*Predviđeno trajanje 20-25 minuta*

1. **Zabacivanja potkoljenica** - 1 minuta  
[https://www.youtube.com/watch?v=D\\_qMNWY0tHo](https://www.youtube.com/watch?v=D_qMNWY0tHo)
2. **Razgibati se** kao na satu ili radi skupa s trenerom na videu:  
[https://www.youtube.com/watch?v=LM\\_A8Pblrkg&app=desktop](https://www.youtube.com/watch?v=LM_A8Pblrkg&app=desktop)

**AKO SE JAKO ZADIŠETE ILI VAM SRCE JAKO BRZO KUCA U SLJEDEĆEM SETU VJEŽBI TADA MALO ZASTANITE, POVEĆATE PAUZE ILI USPORITE. TEMPO ĆE BITI ŽESTOK!**

3. **Scissor Power Switch** - 3 puta po 10 ponavljanja s pauzom između od 1 minute  
<https://www.youtube.com/watch?v=Qgm9CKenbn8>

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

4. **Mountain Climber**– 3 puta po 10-15 ponavljanja s pauzom između od 1 minute  
<https://www.youtube.com/watch?v=nmwgirgXLYM>

*Pauza 2 minuta, popij malo vode*

5. **Russian Twist** – 3 puta po 15-20 sekundi s pauzom od 1 minute, možeš uzeti loptu kao uteg ili plastičnu bocu od 1 litre vode.  
<https://www.youtube.com/watch?v=wkD8rjkodUI>

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

6. **Back Extension** – ekstenzija leđa 3 x 15 ponavljanja, pauza između ponavljanja 90 sekundi ( pazi na puls i povećaj pauzu ako ti je teško)  
<https://www.youtube.com/watch?v=DDJtB8Zgyow>

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 ☺