

T - 7/19.

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. **Split Jump**- 3 puta po 12 ponavljanja s pauzom između od 90 sekundi

<https://www.youtube.com/watch?v=ISe1YJI2RPo>

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

4. **Pike Pushup**– 3 puta po 8-10 ponavljanja s pauzom između od 1 minute **VJEŽBA JE TEŠKA!** (ako ti je teško radi s koljena ili obične sklekove)

[https://www.youtube.com/watch?v=x7\\_I5SUAd00](https://www.youtube.com/watch?v=x7_I5SUAd00)

*Pauza 2 minuta, popij malo vode*

5. **Bicycle Crunch** - 3 puta po 25-30 sekundi s pauzom između od 1 minute

<https://www.youtube.com/watch?v=lQ76ehxls3c>

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

6. **Pike to Squat** – 8-10 ponavljanja – 3 serije, pauza 1 min

<https://www.youtube.com/watch?v=8ucPocOi-WE&app=desktop>

7. Za kraj **istezanje** sam napravi tako da istegneš trbuh, leđa i noge jako dobro.

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