

T - 7/6 - ponavljanje

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

Predviđeno trajanje 17-20 minuta.

1. **Zabacivanja potkoljenica** 30 sekundi https://www.youtube.com/watch?v=D_qMNWY0tHo
Visoki skip 30 sekundi/ pauza 1 min. <https://www.youtube.com/watch?v=QPfOZ0e30xg>
2. Razgibavanje kao na satu ili radi skupa s trenerom na videu:
https://www.youtube.com/watch?v=LM_A8Pblrkg&app=desktop

AKO SE JAKO ZADIŠETE ILI VAM SRCE JAKO BRZO KUCA U SLJEDEĆEM SETU VJEŽEBI TADA MALO ZASTANITE ILI USPORITE. DANAS IZABERI LAGANI TEMPO ODNOSNO ONAJ KOJI TI JE UGODAN.

3. **Jumping Jack** 15x /pauza 1 minuta - 3 serije <https://www.youtube.com/watch?v=iSSAk4XCsRA>

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

4. **Walk down - plank** 10x /pauza 2 minute – 2 serije (10 HODNJA/ PAUZA 2 MIN /PA 10 HODANJA)
<https://www.youtube.com/watch?v=mRtGCEu8FZY>

Pauza 2 minuta, popij malo vode

5. **Mačka-pas** ponoviti 15 x – napravite 2 serije, pauza između serija 1 minuta
<https://www.youtube.com/watch?v=kqnua4rHVVA>

6. **Trbušnjaci – peta/ruka** 12x <https://www.youtube.com/watch?v=RW25fbkQxVQ>
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. Ugodna dan ☺