

## T - 7/7. - ponavljanje

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

*Predviđeno trajanje 20-22 minuta*

1. **Ponovi Engleski valcer ili neku od vježbica koju smo radili koja ti je najdraža da se zagriješ.**
2. **Razgibati se** kao na satu ili radi skupa s trenerom na videu:  
[https://www.youtube.com/watch?v=LM\\_A8PbIrkq&app=desktop](https://www.youtube.com/watch?v=LM_A8PbIrkq&app=desktop)

**AKO SE JAKO ZADIŠETE ILI VAM SRCE JAKO BRZO KUCA U SLJEDEĆEM SETU VJEŽBI TADA MALO ZASTANITE ILI USPORITE.**

3. **Jumping Lunge** - 3 puta po 10 ponavljanja s pauzom između od 1 minuta  
<https://www.youtube.com/watch?v=y7lug7eC0dk>

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

4. **Plank kick back** 5 lijeva i 5 puta desna naizmjenice – ponoviti 2 puta, pauza 1 minuta  
<https://www.youtube.com/watch?v=ELJ-14EdAHM>

*Pauza 2 minuta, popij malo vode*

5. **Sklekovi** 2 x 12 ponavljanja , pauza između ponavljanja 2 minute ( tko želi može 3 serije )  
<https://www.youtube.com/watch?v=Q7cPaJZoOng>

*Pauza 2 minuta*

6. **Leđnjaci Superman** 12x svaka ruka – 2 serije/ pauza između serija 90 sekundi.  
<https://www.youtube.com/watch?v=cc6UVR57PW4>

7. 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 ☺