

T - 8/18.

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=R0mMyV5OtcM>

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. **Forward to Reverse Lunge**- 7 put lijeva + 7 put desna pa pauza 1 min i tako 3 serije!

**Pokušaj zadržati ravnoteži što bolje!**

<https://www.youtube.com/watch?v=WIGj3ABffAw>

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

4. **Mountain Climbers** - 3 puta po 18-20 s pauzom između od 1 minute

<https://www.youtube.com/watch?v=zT-9L3CEcmk>

*Pauza 2 minuta, popij malo vode*

5. **Reverse Snow Angels**- 3 puta po 16 ponavljanja s pauzom između od 1 minute

<https://www.youtube.com/watch?v=ZYIHJ3m6UCo>

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

6. **Bear to D. Dog** – 8-10 ponavljanja i tako 3 serije, radi polako i točno

<https://www.youtube.com/watch?v=RUZuDgw6-E&app=desktop>

7. Za kraj **istezanje** kako najviše voliš s tim da istegneš sve potrebno ( noge, leđa, trbuh...)

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