

T - 8/6 - ponavljanje

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

Predviđeno trajanje 22-25 minuta.

1. **Zabacivanja potkoljenica** 45 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
3.
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.
4. **Jumping Jack** 15x /pauza 1 minuta - 2 serije <https://www.youtube.com/watch?v=iSSAk4XCsRA>

Pauza 2 minuta, popij malo vode, izmjeriti puls 10 sek. (ako je veći od 25 tada malo uspori)
5. **Predator Jack** 3 x 10 ponavljanja, pauza između ponavljanja 1 minuta (pazi na puls i povećaj pauzu ako ti je teško)

<https://www.youtube.com/watch?v=mhEzD0wTLD4>
6. **Walk down - plank** 12x /pauza 2 minute – 2 serije (12 HODNJA/ PAUZA 2 MIN /PA 12 HODANJA)
<https://www.youtube.com/watch?v=mRtGCEu8FZY>

Pauza 2 minuta
7. **Mačka-pas** ponoviti 15 x – napravite 2 serije, pauza između serija 1 minuta
<https://www.youtube.com/watch?v=kqnua4rHVVA>
8. **Trbušnjaci – peta/ruka** 15x <https://www.youtube.com/watch?v=RW25fbkQxVQ>
9. Za kraj istezanje kao na linku ovdje : <https://www.youtube.com/watch?v=2L2InxlcNmo>

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