

T - 6/2

Potrebni rekviziti : *sat ili mobitel, bočica vode, kratke hlačice i majica, dobra muzika, tepih ili podmetač ako ga imate.*

*Predviđeno trajanje 15-20 minuta, pozovite i vaše ukućane posebno na valcer 😊*

1. Ponoviti Engleski valcer ( kvadrat ) <https://www.youtube.com/watch?v=JTrYj2BLNXw>
2. Razgibati se kao na TZK

vrat – jedna druga strana i gore dolje, lijevo - desno  
ramena - kruženje naprijed i natrag 10+10 ponavljanja  
kruženje rukama naprijed i natrag - 10 + 10 ponavljanja  
kuženje kukovima - 10 ulijevo + 10 udesno ponavljanja  
gore – ispred – dolje ( zaklon – pretklon - dotakni pod ) 8x  
kruženje koljenima 10 lijevo + 10 desno  
kruženje zglobovima ( skočni i šaka ) 10 lijeva + 10 desna  
visoki kip 20 sekundi

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

3. **Jumping Jack** 15x /pauza 2 minute - 3 serije <https://www.youtube.com/watch?v=iSSAk4XCsRA>  
*pauza 2 minute*
4. **Jump Squat** 10x /pauza 2 minute – 2 serije <https://www.youtube.com/watch?v=72BSZupb-1I>

*pauza 3 minuta, popij malo vode, izmjeriti pula 10 sek. ( ako je veći od 25 tada malo uspori)*

5. **Sklekovi i trbušnjaci** po 12 ponavljanja s kratkom pauzom između od 1 minute
6. Za kraj istegni noge tako da se prekloniš dolje i pokušaj dotaknuti pod, koljena moraju biti ispružene. Istegni kvadriceps i list)

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