

T - 7/3

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

Predviđeno trajanje 17-22 minuta, pozovite i 😊

1. Jumping Jack 20x
2. Razgibati se kao na TZK
vrat – jedna druga strana i gore dolje, lijevo – desno - po 5 ponavljanja
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 – preklon - dotakni pod) 10x
kruženje koljenima 10 lijevo + 10 desno
kruženje zglobovima (skočni i šaka) 10 lijeva + 10 desna

AKO SE JAKO ZADIŠETE ILI VAM SRCE JAKO BRZO KUČA U SLJEDEĆEM SETU VJEŽEBI TADA MALO ZASTANITE ILI USPORITE, BITI ĆE ŽESTOKO AKO SVE RADITE KAKO TREBA!

3. **Squat Twist** 15x /pauza 90 sec. - 3 serije (DAKLE NAPRAVIŠ 15 PA ODMORIŠ 90sec., PA 15 PA ODMORIŠ 90sec., PA 15 OK!?)
<https://www.youtube.com/watch?v=xmMMeTAXItg>

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

4. **Walk down - plank** 10x /pauza 1,5 minute – 2 serije (8 HODNJA/ PAUZA 1,5 MIN /PA 8 HODANJA) <https://www.youtube.com/watch?v=mRtGCEu8FZY>

Pauza 2 minuta, popij malo vode

5. **Leđnjaci Superman** 15x svaka ruka – 2 serije/ pauza između serija 90 sekundi.
<https://www.youtube.com/watch?v=cc6UVR57PW4>
6. **Trbušnjaci – peta/ruka** 12x svaka strana – 2 serije / pauza između serija 90 sekundi.
<https://www.youtube.com/watch?v=RW25fbkQxVQ>
7. Za kraj istegni noge tako da se prekloniš dolje i pokušaj dotaknuti pod, koljena moraju biti ispružene. Istegni kvadriceps i list. Istegni trbuh tako da legneš na trbuh i podigneš se na ispružene ruke, a kukovi su na podu.

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