

T - 6/4.

Potrebni rekviziti : *sat ili mobitel, bočica vode, sportska oprema, dobra muzika, tepih ili podmetač ako ga imate.* **Danas ćemo raditi snagu i statiku trupa**

Predviđeno trajanje 17-22 minuta, pozovite i ostale ukućane 😊

1. Visoki skip 2 puta po 30 sekundi/ pauza 1 min. <https://www.youtube.com/watch?v=QPfOZ0e30xg>
2. Razgibati se **DOBRO**

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
kruženje kukovima - 10 ulijevo + 10 udesno ponavljanja
gore – ispred – dolje (zaklon – preklon - dotakni pod) 8x
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 VJEŽBI TADA MALO ZASTANITE ILI USPORITE.

3. **Trbušnjaci donji** - 3 puta po 20 sekundi s pauzom između od 2 minute
https://www.youtube.com/watch?v=oH_xHZMgnio

Pauza 3 minuta, popij malo vode, izmjeriti puls 10 sek. (ako je veći od 25 tada malo uspori)

4. **Bočni plank - side plank** 10 sekundi lijevo i 10 sekundi desno – ponoviti 2 puta, pauza 2 min.
<https://www.youtube.com/watch?v=9Q0D6xAyrOI>

Pauza 2 minuta, popij malo vode

5. **Mačka-pas** ponoviti 20 x - – napravite 2 serije, pauza između serija 1 minuta
<https://www.youtube.com/watch?v=kqnu4rHVVA>

Pauza 2 minuta

6. **Sklekovi** 2 x 12 ponavljanja , pauza između ponavljanja 2 minute
<https://www.youtube.com/watch?v=Q7cPaJZoOng>
7. Za kraj **istezanje** kao na linku ovdje : <https://www.youtube.com/watch?v=2L2InxlcNmo>

Za one koji to žele: Ovaj tjedan imamo jedan IZAZOV 😊 - Žongliranje s lopticama! Loptice mogu biti teniske ili naranče ili slično. Teinske loptice u ovom videu ne preporučuju pa ako su vam prelagane probajte ili uz pomoć odraslih ukućana možete nekako otežati da unutra ubacite nešto.

ONAJ TKO USPIJE S 3 LOPTICE MOŽE AKO ŽELI POSLATI KAO PRIVATNU PORUKU TE SVE KOJI TO NAPRAVE PREKO 15 SEKUNDI BEZ PADANJA SLIJEDI NAGRADA 😊! PAZITE DA NEŠTO NE POLUPATE PO DOMA!

Ovdje je video za početnike i kako da vježbate.

<https://www.youtube.com/watch?v=dCYDZDlcO6g>

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

