

T - 5/5.

Potrebni rekviziti : sat ili mobitel, bočica vode, sportska oprema, dobra muzika, tepih ili podmetač ako ga imate, plastična boca 0,5 l ili medicinka 1 kg. **Danas ćemo se bazirati na kardio!**

Predviđeno trajanje 18-22 minuta, pozovite i ostale po doma 😊

1. **Zabacivanja potkoljenica** 45 sekundi [https://www.youtube.com/watch?v=D\\_qMNWY0tHo](https://www.youtube.com/watch?v=D_qMNWY0tHo)
2. Razgibati se kao na satu ii kao na ovom videu:  
[https://www.youtube.com/watch?v=LM\\_A8PbIrkG&app=desktop](https://www.youtube.com/watch?v=LM_A8PbIrkG&app=desktop)

**AKO SE JAKO ZADIŠETE ILI VAM SRCE JAKO BRZO KUČA U SLJEDEĆEM SETU VJEŽBI TADA MALO ZASTANITE ILI USPORITE. TEMPO ĆE BITI ŽESTOK!**

3. **Jumping Lunge** - 3 puta po 8 ponavljanja s pauzom između od 90 sekundi  
<https://www.youtube.com/watch?v=y7Iug7eC0dk>

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

4. **Plank kick back** 5 lijeva i 5 puta desna naizmjenice – ponoviti 2 puta, pauza 90 sekundi  
<https://www.youtube.com/watch?v=ELJ-14EdAHM>

*Pauza 2 minuta, popij malo vode*

5. **Zasuci iz čučnja** ponoviti 8 lijevo + 8 desno naizmjenice i tako dva put s pauzom 90 sekundi (ako nemaš medicinku napuni plastičnu bocu 0,5 litara vodom ili koristi običnu loptu)  
<https://www.youtube.com/watch?v=FA3S8CrSOTw>

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

6. **Predator Jack** 3 x 10 ponavljanja, pauza između ponavljanja 90 sekundi ( pazi na puls i povećaj pauzu ako ti je teško)  
<https://www.youtube.com/watch?v=mhEzD0wTLD4>

7. Za kraj **istezanje** kao na linku ovdje : <https://www.youtube.com/watch?v=2L2InxIcNmo>

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