

## T - 6/16 - testiranje

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

Predviđeno trajanje 18-20 minuta.

1. **Zabacivanja potkoljenica** 30 sekundi [https://www.youtube.com/watch?v=D\\_qMNWY0tHo](https://www.youtube.com/watch?v=D_qMNWY0tHo)  
**Visoki skip** 30 sekundi/ pauza 1 min. <https://www.youtube.com/watch?v=QPfOZ0e30xg>
2. Razgibavanje kako inače radimo ili kako radiš na svom sportu.

**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.**

3. **Jumping Jack** 15x /pauza 2 minute - 3 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)*

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

*Pauza 2 minuta, popij malo vode*

5. **Mačka-pas** ponoviti 15 x – napravite 2 serije, pauza između serija 1 minuta  
<https://www.youtube.com/watch?v=kqnu4rHVVA>

6. **Trbušnjaci – test 30 sekundi** – kad si gotov pošalji rezultat kao privatnu poruku.  
Dečki 25 i više ocjena 5, cure 23 i više ocjena 5.

7. 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 ☺