

T - 7/16 - 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
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** 15-20 x /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** 12 puta /pauza 2 minute – 2 serije (HODNJA/ PAUZA 2 MIN /PA HODANJA)
<https://www.youtube.com/watch?v=mRtGCEu8FZY>

Pauza 2 minuta, popij malo vode

5. **Mačka-pas** ponoviti 15-20 x – napravite 2 serije, pauza između serija 1 minuta
<https://www.youtube.com/watch?v=kqnua4rHVVA>

6. **Trbušnjaci – test 30 sekundi** – kad si gotov pošalji rezultat kao privatnu poruku.
Dečki 26 i više ocjena 5, cure 24 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 😊

Ivan sunara, prof.