

T - 7/20.

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

Predviđeno trajanje 20-23 minuta

1. **Zagrijavanje**

<https://www.youtube.com/watch?v=t69IPkfC4vw>

2. **Razgibati se** vježbama koje sam izabereš ili koje radiš na svojim treninzima ili školi

**AKO SE JAKO ZADIŠETE ILI VAM SRCE JAKO BRZO KUCA U SLJEDEĆEM SETU VJEŽBI TADA MALO ZASTANITE, POVEĆATE PAUZE ILI USPORITE.**

3. **Seal Jumping Jacks**- 3 puta po 12-15 ponavljanja s pauzom između od 1 minute

<https://www.youtube.com/watch?v=3vnJYSLEPLw>

4. **Superman**– 3 puta po 15-18 ponavljanja s pauzom između od 1 minute

<https://www.youtube.com/watch?v=J9zXkxUAFUA>

*Pauza 2 minuta, popij malo vode*

5. **Jack Plank**- 3 puta po 12-15 ponavljanja s pauzom između od 1 minute

<https://www.youtube.com/watch?v=xcBz0TtHqWI>

6. **Czech Get-up ( nastavak na Dead bug i vježbice u natrag 2 tjedan )** 3 puta po 5 ponavljanja s pauzom 90 sekundi

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

7. Za kraj **istezanje** kao na linku ovdje : <https://www.youtube.com/watch?v=2L2lnxlcNmo>

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