

T - 8/19.

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

Predviđeno trajanje 20-25 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 KUČA U SLJEDEĆEM SETU VJEŽBI TADA MALO ZASTANITE, POVEĆATE PAUZE ILI USPORITE.

3. **Split Jump**- 3 puta po 12 ponavljanja s pauzom između od 90 sekundi

<https://www.youtube.com/watch?v=ISe1YJI2RPo>

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

4. **Pike Pushup**– 3 puta po 10 ponavljanja s pauzom između od 1 minute **VJEŽBA JE TEŠKA!** (ako ti je teško radi s koljena ili obične sklekove)

https://www.youtube.com/watch?v=x7_I5SUA00

Pauza 2 minuta, popij malo vode

5. **Bicycle Crunch** - 3 puta po 30 sekundi s pauzom između od 1 minute

<https://www.youtube.com/watch?v=lQ76ehxIs3c>

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

6. **Pike to Squat** – 10-12 ponavljanja – 3 serije, pauza 1 min

<https://www.youtube.com/watch?v=8ucPocOi-WE&app=desktop>

7. Za kraj **istezanje** sam napravi tako da istegneš trbuh, leđa i noge jako dobro.

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