

T - 8/20.

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 15 ponavljanja s pauzom između od 1 minute

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

4. **Superman**– 3 puta po 15-20 ponavljanja s pauzom između od 1 minute

<https://www.youtube.com/watch?v=J9zXkxUfUA>

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=2L2InxlcNmo>

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