

T - 5/21

Potrebni rekviziti : *sat ili mobitel, bočica vode, sportska oprema.*

**ZA OVA TRENING JE POTREBNO DOPUŠTENJE RODITELJA POŠTO GA TREBATE OBAVITI NA OTVORENOM UZ SVE MJERE SIGURNOSTI I DISTANCIRANJA! AKO NEKOM RODITELJI NE DOPUŠTAJU TADA IZABERITE JEDAN OD PROŠLIH TRENINGA I URADITE DOMA.**

*Predviđeno trajanje 15-20 minuta*

1. Laganim trčanjem ( niski skip, visoki skip, zabacivanje potkoljenica i slično) zagrije se otprilike 2-3 minute
2. Razgibati se dobro kao na TZK počevši od glave pa sve do stopala. To već znate i sami vjerujem.

**AKO SE JAKO ZADIŠETE ILI VAM SRCE JAKO BRZO KUCA U SLJEDEĆEM SETU VJEŽEBI TADA MALO ZASTANITE ILI USPORITE!**

3. **Tračanje 3x2 minute** s pauzom od 1,5 minute između i mjerenjem pulsa  
Puls se mjeri 10 sekundi na vratu ( kao na TZK ) i ako je veći od 25 tada malo uspori, ali ako je manji od 20 tada malo ubrzaj. Ako osjetiš da te nešto smeta tijekom trčanja ili da ne možeš tada malo stani i hodaj.
4. Za kraj istegni noge tako da se prekloniš dolje i pokušaj dotaknuti pod, koljena moraju biti ispružene i ostale vježbice istezanja koje smo već radili prije ali bez sjedanja na pod.

Ugodan dan!