



Poštovane učenice i učenici !

Prije svega nadam se da ste mi dobro, svi živi/e i zdravi/e, te vam to najviše želim i nadalje. Obzirom da nas je sa 01.12. dočekalo pravo zimsko vrijeme, te su uvjeti sve više usmjereni prema vježbanju kod kuće, zadatke za 12. mjesec ćemo prema tome također usmjeriti na vježbanje - treninge doma. Nadalje, **glavni alat** ostaje **mobilna aplikacija tipa Endomonda ili sl.**, te Vas molim da zadane aktivnosti nadalje snimate ili pratite već provjerenim aplikacijama.

ZADATAK : treninzi tipa HIIT treninga, intervalni treninzi (Tabata), kardio treninzi visokog intenziteta.

ZADAĆA : 2 ili više screenshota, koji se odnose na **2 odrađena treninga** u određenom razdoblju, dakle mora se vidjeti dan, datum provedbe treninga, te vrijeme trajanja treninga- osnovni parametri, kako smo radili i dosada.

VRIJEME TRAJANJA TRENINGA : 30 – max 40 min, video u nekoliko serija ovisno o trajanju, recimo 4 x 5 min vježbanja sa pauzama od 2 min između, dolazimo do aktivnosti u trajanju od 30 min, što je krajnji cilj.

BROJ TRENINGA: 2 treninga u različitim danima – datumima.

PRIMJERI I TIPOVI TRENINGA:

<https://www.building-body.com/hiit-trening-cijeli-trup-7-minuta-video/>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=9XLYLcctSeA>

1. Trening – HIIT (high intensity interval training) trening
2. Cardio trening visokog intenziteta
3. Boksачki trening ili MMA cardio trening kod kuće

NAPOMENE:

1. Ukoliko koristite Endomondo, namjestite odabir aktivnosti na **Circuit training, boxing ili aerobics**.
2. Obavezno lijepite screenshotove u **Endomondo – aktivnosti za 12.mjesec**.
3. Ukoliko imate neki **svoj program treninga** (npr. klubski ili sl.) koji je po tipu treninga sličan gore navedenim i možete ga snimiti aplikacijom, slobodno ih provodite.
4. Ukoliko netko poželi odraditi neki trening na otvorenom (vani), može.
5. Za zadatke u 12.mjesecu imati ćemo **uvodni sat online u realnom vremenu po vašem rasporedu idući tjedan** (možemo tada riješiti sve nedoumice i pitanja, dati savjete i smjernice).
6. Za sva ostala pitanja stojim na raspolaganju putem maila: tomislavsedlar04@gmail.com

Ugodno treniranje i vježbanje želi Vam vaš prof TZK ;)!