

Dragi učenici, za početak vježbanja ćete napraviti osnovne vježbe zagrijavanja i razgibavanja, nakon toga slijede vježbe snage u kružnom obliku rada. Svaku vježbu radite 30 sek , pauza između svake vježbe je 30 sek , napravite 3 kruga te nakon svakog kruga napravite 2 min pauze. Za kraj vježbanja napravite vježbe istezanja.

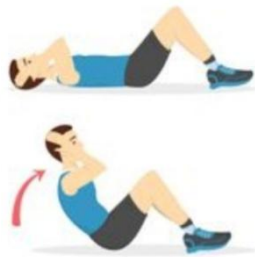
Vježba br.1 Iskoraci

<https://www.youtube.com/watch?v=7SMzPn4LGjQ>



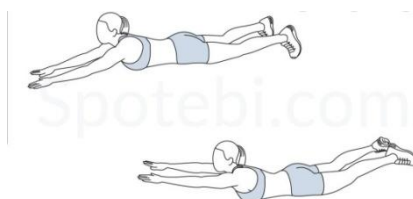
Vježba br.2 Trbušnjaci

<https://www.youtube.com/watch?v=M2Etme-tfE>



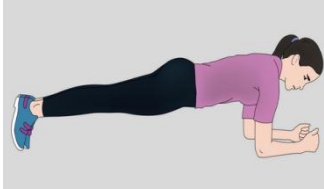
Vježba br.3 Leđnjaci

<https://www.youtube.com/watch?v=vl1gJ-Tyfxo>



Vježba br.4 Plank

<https://www.youtube.com/watch?v=YuVr-YPGRUI>



Vježba br.5 Sklekovi

<https://www.youtube.com/watch?v=0-k1CkNGb4U>



Sportski pozdrav!