

Dragi učenici, nastavljamo s nastavom na daljinu te kao što je uobičajeno uz svaku vježbu vam se osim linka za pravilnu izvedbu nalazi i slika te broj ponavljanja i vrijeme za odmor. Vježbe za zagrijavanje, razgibavanje i istezanje su neizostavni dio svakog vježbanja.

### VJEŽBE DINAMIČKOG ZAGRIJAVANJA

<https://www.youtube.com/watch?v=f8knLSFeQ84>

### VJEŽBE RAZGIBAVANJA

<https://www.youtube.com/watch?v=lw7cR988ZrY>

### VJEŽBE ZA GLAVNI DIO SATA

**1.Squat Jump** - <https://www.youtube.com/watch?v=72BSZupb-1I>

3 serije po 12 ponavljanja s pauzom između serija od 30 sek



Pauza 1 min

**2. Superman** - <https://www.youtube.com/watch?v=J9zXkxUAFUA>

3 serije po 12 ponavljanja s pauzom između serija 30 sek



Pauza 1 minuta

**3. Plank With Knee Tuck- [https://www.youtube.com/watch?v=C3Sw8mJ3\\_aY](https://www.youtube.com/watch?v=C3Sw8mJ3_aY)**

3 serije po 12 ponavljanja s pauzom između od 90 sek



Pauza 2 minute

**4. Plank Ankle Taps - <https://www.youtube.com/watch?v=EIUOS3Tdrb8>**

3 serije po 12 ponavljanja , pauza između serija 90 sekundi



**VJEŽBE ISTEZANJA**

**[https://www.youtube.com/watch?v=oFfKV6\\_QFs](https://www.youtube.com/watch?v=oFfKV6_QFs)**

**Sportski pozdrav!**