

Dragi učenici, počinjemo sat prema već dobro poznatom redosljedu, prvo je važno napraviti vježbe zagrijavanja i razgibavanja, nastavljamo sa vježbama jakosti za cijelo tijelo koje je vrlo bitno odraditi te na kraju napravite vježbe istežanja.

**Budite aktivni!!!** Nastojite svaki dan napraviti nešto pozitivno za svoje psihičko i fizičko zdravlje, ponekada je dovoljno samo prošetati te ste time već nešto korisno napravili za sebe!

### VJEŽBE ZAGRIJAVANJA I RAZGIBAVANJA

<https://www.youtube.com/watch?v=7SJ5lr6KwZo>

### VJEŽBE ZA GLAVNI DIO SATA:

Pored svake vježbe vam se nalazi broj ponavljanja, broj serija izvođenja te pauza između serija. Također pored svake vježbe vam se nalazi slika i link kako se vježba pravilno izvodi.

#### 1. **Jumping Lunge** - <https://www.youtube.com/watch?v=clkkHg8YZQU>

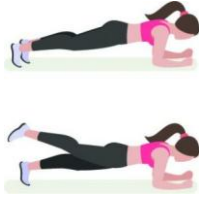
3 serije po 12 ponavljanja s pauzom između serija od 30 sek



Pauza 1 min

#### 2. **Plank kick back** - <https://www.youtube.com/watch?v=ELJ-14EdAHM>

2 serije u svakoj seriji napraviti, 10 puta lijeva i 10 puta desna noga naizmjenično, pauza 30 sek



Pauza 1 min

### 3. Jack Plank - <https://www.youtube.com/watch?v=PR9nHQXCZMo>

3 serije po 15 ponavljanja s pauzom između od 30 sek



Pauza 1 min

### 4. Reverse Plank (Obrnuti Plank)-

<https://www.youtube.com/watch?v=gxz8EKgOLXs>

3 serije izdržaja po 15 sekundi , pauza između serija 1 min



VJEŽBE ISTEZANJA

[https://www.youtube.com/watch?v=Z\\_V0jbmbxsl](https://www.youtube.com/watch?v=Z_V0jbmbxsl)

Sportski pozdrav!