

Dragi učenici, nadam se da ćemo se što skorije vratiti u škole i zajednički vježbati a do tada svakodnevno nastojite raditi zadane vježbe.

Redovito vježbanje je vrlo važno u očuvanju vašeg zdravlja!!! Biciklirajte, svakodnevno šetajte, aktivno provodite slobodno vrijeme, bavite se onim aktivnostima koje volite i uživajte!!!

## VJEŽBE ZAGRIJAVANJA I RAZGIBAVANJA

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

## VJEŽBE ZA GLAVNI DIO SATA

### 1.Scissor Power Switch

<https://www.youtube.com/watch?v=tPRjmckmJ6M&t=7s>

3 serije po 10 ponavljanja s pauzom između serija od 1 min



Pauza 2 min

### 2. Mountain Climber - <https://www.youtube.com/watch?v=zT-9L3CEcmk>

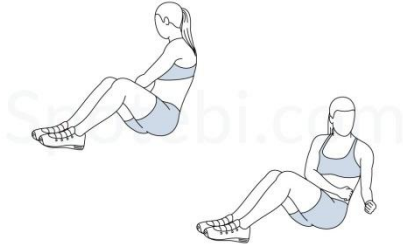
3 serije po 12 ponavljanja, pauza između serija 1 min



Pauza 2 min

**3. Russian twist** - <https://www.youtube.com/watch?v=JyUqwkVpsi8>

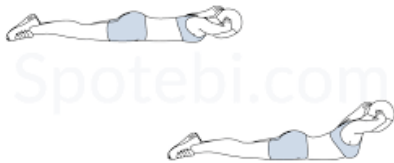
3 serije po 20 ponavljanja (10 lijeva/10 desna strana naizmjenično), pauza između serija 1 min



Pauza 2 min

**4. Leđnjaci** - <https://www.youtube.com/watch?v=Vu00414sU0c>

3 serije po 12 ponavljanja, pauza između serija 1 min



**VJEŽBE ISTEZANJA**

<https://www.youtube.com/watch?v=VIKKn0URP6s>

**Sportski pozdrav!**