

Dragi učenici, danas trebate naći prvu klupicu u blizini vašeg doma i napraviti vježbe koje su prikazane u video materijalu koji otvorite klikom na link. Stavila sam primjere vježbi zagrijavanja i razgibavanja, te istezanja iako sam sigurna da već znate sami koje vježbe primijeniti.

VJEŽBE ZAGRIJAVANJA I RAZGIBAVANJA

<https://www.youtube.com/watch?v=VpSE4kZIYFk&t=287s>

VJEŽBE SNAGE I IZDRŽLJIVOSTI

<https://www.youtube.com/watch?v=6y92rG4rQ2E>

VJEŽBE ISTEZANJA

https://www.youtube.com/watch?v=oFfKV6_QFs