

Dragi učenici, današnji sat se sastoji od dobro vam poznatih dijelova sata. Kao što je uobičajeno uz svaku vježbu vam se osim linka gdje možete vidjeti pravilnu izvedbu nalazi i slika te broj ponavljanja i vrijeme za odmor. Linkovi za vježbe zagrijavanja i razgibavanja te istezanja su vam također poznati.

VJEŽBE ZAGRIJAVANJA I RAZGIBAVANJA:

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

VJEŽBE ZA GLAVNI DIO SATA:

1. Crossover Jacks – <https://www.youtube.com/watch?v=2ETamNxsw8s>

(vježba je slična kao i Jumping Jack samo što u ovoj vježbi križamo noge)

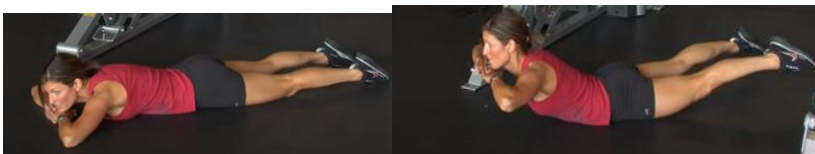
3 serije po 18 ponavljanja, pauza između serija od 1 min



Pauza 2 minute

2. Leđnjaci-<https://www.youtube.com/watch?v=Bw9YuQTTc58>

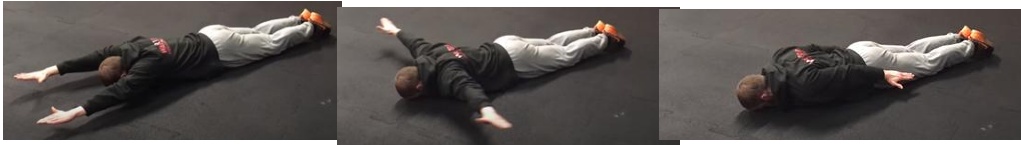
3 serije po 12 ponavljanja, pauza između serija 1 min



Pauza 2 min

3. Reverse Snow Angels-<https://www.youtube.com/watch?v=ZYIHJ3m6UCo>

3 serije po 15 ponavljanja s pauzom između serija od 1 min



Pauza 2 min

4. Plank Twist – <https://www.youtube.com/watch?v=E4iVXw6H478>

3 serije po 12 ponavljanja , pauza između serija 1 min



VJEŽBE ISTEZANJA

<https://www.youtube.com/watch?v=w0xxnmSCsVQ>

Sportski pozdrav!