

Dragi učenici, nastavljamo s poznatim načinom rada. Na početku napravite vježbe zagrijavanja i razgibavanja, u glavnom dijelu sata radite vježbe za jačanje mišićne mase cijelog tijela uz koje imate zadani broj serija i ponavljanja te za kraj nemojte zaboraviti dobro se istegnuti.

VJEŽBE ZAGRIJAVANJA I RAZGIBAVANJA

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

VJEŽBE ZA GLAVNI DIO SATA

1. Iskorak unatrag- <https://www.youtube.com/watch?v=JGQQ9HQmMnM>

3 serije, svaka serija se sastoji od izvedbe 8 puta lijevom nogom te 8 puta desnom nogom. Pauza 30 sek između serija.



Pauza 2 minute

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

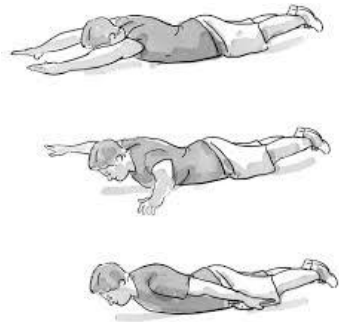
3 serije po 20 ponavljanja, pauza između serija 1 min



Pauza 2 minute

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

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



Pauza 2 minute

4. Walkout- <https://www.youtube.com/watch?v=-FW8DNKsAh8>

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



VJEŽBE ISTEZANJA

<https://www.youtube.com/watch?v=IVt1KqKcYZk&t=55s>

Sportski pozdrav!