TRENING PONEDJELJAK

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ZAGRIJAVANJE** | **GLAVNI DIO** **TRENINGA** | **ZAVRŠNI DIO** **TRENINGA** |
| Trajanje: 3 MINUTERadiš poskoke na mjestu na obje noge 40 sekundi i nakon toga odmoriš 20 sekundi. Ponoviš vježbu 3 putaILIKlikni na poveznicu i odaberi vježbu koju želiš <https://www.dropbox.com/sh/v1ntsgjcjgd53p9/AADo5EpQjzXM-slTsQ0CZ-8ba?dl=0>   C:\Users\korisnik\Desktop\smile.jpg | Trajanje: 30 MINUTA**SNAGA:****RUKE I RAMENA**Staneš se u položaj kao na slici i spustiš se cijelim tijelom do poda- Vježbu ponoviš 5 puta ili više ako možeš.Odmoriš 20 sekundi pa ponoviš vježbu 5 - 10 puta.I tako 5 puta, rad pa odmorC:\Users\korisnik\Desktop\ravan-trbuh-1.jpg**TRBUH**C:\Users\korisnik\Desktop\TRBUŠNJACI.pngLegneš na pod i stavi ruke iza vrata. Lagano podigneš glavu i trup iznad podloge.Napraviš 10 do 20 ponavljanja pa odmor 20 sec.I tako 3 puta**NOGE****C:\Users\korisnik\Desktop\ČUČNJEVI.jpg**Noge su u širini ramena .Ruke su ispružene ispred tijela.Lagano se spustiš u sjed.Vježbu ponoviš 20 puta, nakon toga odmor od 30 sec. I tako 3 puta C:\Users\korisnik\Desktop\smile.jpg  | Trajanje: 5 MINUTANa 1 metar od sebe postaviš bočicu i po podu baciš lopticu i gađaš bočicu. Gađaš dok ne pogodiš 10 puta. Trening je završenC:\Users\korisnik\Desktop\smile.jpg**BRAVO** **ODMORI I POPIJ VODE AKO TREBAŠ** |