TRENING PONEDJELJAK

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ZAGRIJAVANJE** | **GLAVNI DIO**  **TRENINGA** | **ZAVRŠNI DIO**  **TRENINGA** |
| Trajanje: 3 MINUTE  Radiš poskoke na mjestu na obje noge 40 sekundi i nakon toga odmoriš 20 sekundi.  Ponoviš vježbu 3 puta  ILI  Klikni 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 odmor  C:\Users\korisnik\Desktop\ravan-trbuh-1.jpg  **TRBUH**  C:\Users\korisnik\Desktop\TRBUŠNJACI.png  Legneš 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 MINUTA  Na 1 metar od sebe postaviš bočicu i po podu baciš lopticu i gađaš bočicu. Gađaš dok ne pogodiš 10 puta.  Trening je završen  C:\Users\korisnik\Desktop\smile.jpg  **BRAVO**  **ODMORI I POPIJ VODE AKO TREBAŠ** |