

Dragi učenici, današnji sat se sastoji od vježbi za razvoj snage i izdržljivosti, pored svake vježbe je link u kojem možete vidjeti pravilno izvođenje zadane vježbe.

#### VJEŽBE ZAGRIJAVANJA I RAZGIBAVANJA

<https://www.youtube.com/watch?v=VpSE4kZIYFk&t=286s>

#### VJEŽBE ZA RAZVOJ SNAGE I IZDRŽLJIVOSTI

Izvodimo vježbe u kružnom obliku rada, svaku vježbu izvodimo 30 sek te nakon toga je 30 sek odmora. Napravite 3 kruga, nakon svakog kruga napravite odmor 2 min .

#### Vježba br.1 Jumping Lunge ( Skok – iskorak)

<https://www.youtube.com/watch?v=575AIWWlnZc>



#### Vježba br.2 Mountain climbers (Penjači)

<https://www.youtube.com/watch?v=Ppha5azzOaU>



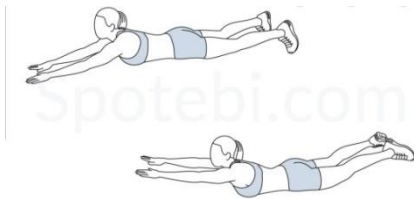
Vježba br.3 Plank Kick Back (Plank - s podizanjem noge)

<https://www.youtube.com/watch?v=ELJ-14EdAHM>



Vježba br.4 Leđnjaci

<https://www.youtube.com/watch?v=vl1gJ-Tyfxo>



Vježba br.5 Russian twisst

<https://www.youtube.com/watch?v=JyUqwkVpsi8>



VJEŽBE ISTEZANJA

[https://www.youtube.com/watch?v=7h\\_Pn7NyJ0k](https://www.youtube.com/watch?v=7h_Pn7NyJ0k)