# Pratim svoj trening

| | 1.dan | 2.dan | 3.dan | 4.dan | 5.dan | 6.dan | 7.dan | 8.dan |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Vježba 1. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Vježba 2. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Vježba 3. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Vježba 4. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Vježba 5. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Vježba 6. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

Izradila: Kristina Kralj

Ime: Razred: Učiteljica:

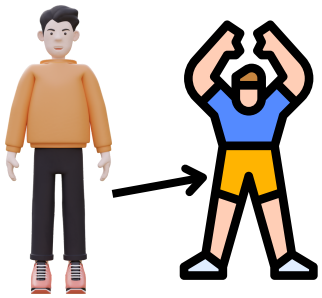
# Izazov: Vježbam kod kuće

Ovdje se nalazi 6 vježbi, opisanih s brojem ponavljanja ili vremenom izdržaja. Bilo bi odlično da svaki dan odradiš cijeli trening. Prati svoje vježbanje te oboji krug za dan i vježbu koju odradiš. Pokušaj svaki dan odraditi sve vježbe. Sretno!
NAPOMENA: Zagrijavanje se ne ubraja u vježbe-to je priprema tijela za aktivnost koja slijedi!

## Zagrijavanje

1.Vježba za vrat- kruženje glavom
2. Vježba za ruke-kruženje rukama
3.Zasuci trupom
4.Otkloni trupom
5.Kruženje kukovima
6. kruženje koljenima
7.Pljesak ispod noge
8.Kruženje skočnim zglobom
9. Čučnjevi

## 1. VJEŽBA



Odmori pola minute te kreni na drugu vježbu

**30 skokova**

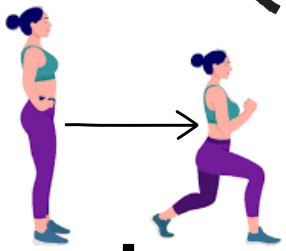
## 2. VJEŽBA

Odmori pola minute te kreni na treću vježbu

**20 ponavljanja**

## 3. VJEŽBA

Odmori pola minute te kreni na četvrtu vježbu



**15 iskoraka svakom nogom**

## 4. VJEŽBA

Odmori pola minute te kreni na petu vježbu

**20 ponavljanja**

## 5. VJEŽBA

Odmori pola minute te kreni na šestu vježbu

**izdržaj 30 sekundi**

## 6. VJEŽBA

Odlično, zapiši datum i označi vježbe koje si odradio/la

**izdržaj 30 sekundi**

**Za kraj-istegni se-vježba za trup, za ruke te noge!**

Sve fotografije preuzete s canve.