

Škola: Osnovna škola Vladimira Pavlovića u Čapljini

Razred: VI.

Nastavni predmet: TZK

Datum: 23.3.2020.

Uraditi ćemo četiri vježbe jednu za drugom, svaka vježba će trajati 30 sekundi, kada završite sve četiri vježbe odmoriti ćete jednu minutu.

To je jedan krug. Vi ćete odraditi 4 kruga!

Vježbe koje radimo su sljedeće:

- U položaju puzanja dodir ramena
- Penjač
- Plank
- Jamping jack

U drugom djelu ćete raditi tri vježbe jednu za drugom u trajanju od 5 min. To je jedan krug. Odmoriti ćete 2 minute i onda ćete opet raditi 5 min.

Cilj je unutar 5 minuta napraviti što veći broj krugova!

Jedan krug se sastoji od:

- 10 x iskorak
- 10 x čučanj
- 5x crv (spustanje u sklek i ustati se)