

TZK

Osnovna škola Vladimira Pavlovića

Razred :VIII

- U uvodnom dijelu sata ćete napraviti zagrijavanje 30/ 30 sekundi radite niski skip u mjestu a 30 sekundi leđne.
- U prvom dijelu sata, izvodi se vježba jedna za drugom po dvadeset ponavljanja, na kraju kruga odmorite jednu minutu. Cilj je napraviti pet krugova!
- Izdržaj sa ispružanjem ruku naizmjenično
- 1 ½ čučanj
- T sklek , može i samo podizanje ruku bez skleka
- Penjač
- Drugi dio sata ćete raditi 10 sklekova a odmah nakon toga 1 čučanj skok, poslije 9x sklekova pa 2x čučanj skok, 8-3,7-4....sve dok ne dođete do jednog skleka i deset čučanj skokova!
- Sklekove možete raditi i sa koljena
- Na kraju sata napravite istezanje!