



1. *Jumping jacks*



2. Čučnjevi uz zid



3. Sklekovi



4. Trbušnjaci



5. Stupanje na stolicu



6. Čučanj



7. Triceps propadanje



8. *Plank*



9. Trčanje na mjestu - visoko podignuta koljena



10. Iskoraci



11. Sklekovi s rotacijom



12. Bočni *plank*

1. Razredi

Zagrijavanje prije početka vježbanja – izmjena niskog i visokog skipa u trajanju od 2 min.

Vježba 1. - 10 ponavljanja

Vježba 2. – zadržati poziciju čučnja 30 sec

Vježba 3. - 5 ponavljanja

Vježba 4. - 10 ponavljanja

Vježba 5. - 10 ponavljanja lijevom i desnom nogom

Vježba 6. - 10 ponavljanja

Vježba 7. - 10 ponavljanja

Vježba 8. – zadržati poziciju 30 sec

Vježba 9. - 20 sec

Vježba 10. - 20 ponavljanja naizmjenično lijevom pa desnom nogom

Vježba 11. - 10 ponavljanja

Vježba 12. - zadržati poziciju 20 sec desnu zatim lijevu strana

Interval pauze između vježbi 10 sec, vježbe ponoviti u 2 do 3 serije.

2. Razredi

Zagrijavanje prije početka vježbanja – izmjena niskog i visokog skipa u trajanju od 2 min.

Vježba 1. - 12 ponavljanja

Vježba 2. – zadržati poziciju čučnja 40 sec

Vježba 3. - 7 ponavljanja

Vježba 4. - 15 ponavljanja

Vježba 5. - 12 ponavljanja lijevom i desnom nogom

Vježba 6. - 15 ponavljanja

Vježba 7. - 15 ponavljanja

Vježba 8. – zadržati poziciju 40 sec

Vježba 9. - 30 sec

Vježba 10. - 20 ponavljanja naizmjenično lijevom pa desnom nogom

Vježba 11. - 12 ponavljanja

Vježba 12. - zadržati poziciju 20 sec desnu zatim lijevu strana

Interval pauze između vježbi 10 sec, vježbe ponoviti u 2 do 3 serije.

3. Razredi

Zagrijavanje prije početka vježbanja – izmjena niskog i visokog skipa u trajanju od 2 min.

Vježba 1. - 15 ponavljanja

Vježba 2. – zadržati poziciju čučnja 50 sec

Vježba 3. - 10 ponavljanja

Vježba 4. – 20 ponavljanja

Vježba 5. - 12 ponavljanja lijevom i desnom nogom

Vježba 6. - 15 ponavljanja

Vježba 7. - 20 ponavljanja

Vježba 8. – zadržati poziciju 50 sec

Vježba 9. - 40 sec

Vježba 10. - 20 ponavljanja naizmjenično lijevom pa desnom nogom

Vježba 11. - 12 ponavljanja

Vježba 12. - zadržati poziciju 20 sec desnu zatim lijevu strana

Interval pauze između vježbi 10 sec, vježbe ponoviti u 2 do 3 serije.