**Pr. 1 KRUŽNI OBLIK RADA**

7 vježbi, 2 kruga

svaku vježbu radimo 30 sekundi, nakon što odradimo zadatak slijedi pauza i promjena radnog mjesta- 30 sekundi, pauza između krugova - 1 minuta

VJEŽBE

1. ČUČANJ s girijom (učenice 4 kg, učenici 6 kg) (<https://www.youtube.com/watch?v=af_N4T7wtMM>)
2. PREDRUČENJE bučicama (učenice 1 kg, učenici 2 kg) (<https://www.youtube.com/watch?v=c_Mrrvn2vDo>)
3. PODIZANJE TRUPA IZ LEŽANJA NA LEĐIMA („trbušnjaci“) (<https://www.youtube.com/watch?v=T061tKLZt1g>)
4. DINAMIČKI ZAKLONI TRUPOM („leđnjaci“) (<https://www.building-body.com/vjezbe-s-vlastitom-tezinom-bodyweight-lednjaci/>)
5. SUNOŽNI PRESKOCI preko kratke vijače (<https://www.youtube.com/watch?v=a-HD45EA9O0>)
6. „PLANK“ (<https://www.youtube.com/watch?v=pSHjTRCQxIw>)
7. „MARINCI“ (sklek – čučanj – skok) (<http://www.menshealth.hr/fitness/marinci-mrzimo-ih-jer-su-teski-volimo-ih-jer-su-ucinkoviti/>)

**Pr. 2 STANIČNI OBLIK RADA**

5 vježbi, 3 serije svaka vježba

30 sekundi rada, 30 sekundi odmora

VJEŽBE

1. NAGAZNI KORAK NA KLUPICU sa šipkom (10 kg) (<https://www.youtube.com/watch?v=w7Dk58HxBeQ>)
2. PODIZANJE NOGU iz ležanja na leđima (<https://www.youtube.com/watch?v=teI7fCMupTg>)
3. ODRUČENJE bučicama (učenice 1 kg, učenici 2kg) (<https://www.youtube.com/watch?v=hC1HpWjVP9M>)
4. ZASUCI TRUPOM u stojećoj poziciji s utegom (5 kg) (<https://www.youtube.com/watch?v=Iz5fjOYCVjI>)
5. „JUMPING JACKS“ (<https://www.youtube.com/watch?v=c4DAnQ6DtF8>)