Poštovani roditelji, dragi učenici,

Plan za tjedan 30.03.-03.04.2020. TZK

Nastavno na prošli tjedan, zagrijati se, odraditi trening snage s linka ispod. Samo klikni na zavrti, odradi vježbu prikazanu na slici, klikni ukloni, pa ponovo zavrti i tako dok ne odradiš svih 8 vježbi snage. Nakon vježbi istegnuti se s nekim od prošlotjednih vježbi. Sretni i zdravi bili i lijep pozdrav od prof. Vilenice.

Vježbe snage: <https://wordwall.net/hr/resource/995139>

Vježbe zagrijavanja i razgibavanja

<https://www.facebook.com/mlinaric.trening/videos/257208298183477/>

Istezanje

<https://www.youtube.com/watch?v=g58-Ky684Rc&list=PLXe3QEhcz1_NhjUdHu447U1lrvwdf5tcG&index=51>