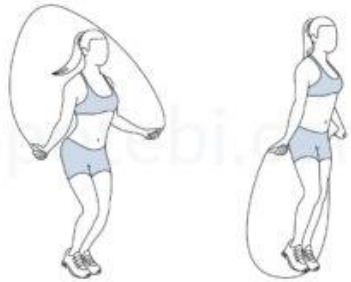
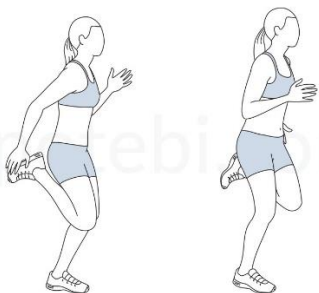
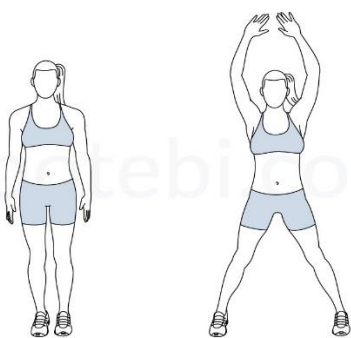



**SESVETSKA RAPSODIJA – GLAZBENI TRIATLON 16.5.2020. izradila Ivana Kranjec, prof.**

Odmor između svake vježbe neka bude 15 sekundi.

<b>UVODNI DIO - ZAGRIJAVANJE</b> <b>Naziv vježbe</b>	<b>Trajanje</b>
Rope jumping – može i bez užeta za preskakivanje 	15 sekundi
Butt kickers 	15 sekundi
Jumping jacks 	15 sekundi
Climbers 	15 sekundi

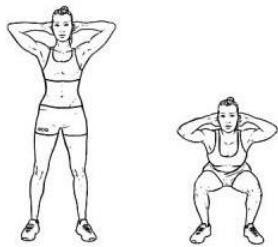
## STANIČNI OBLIK RADA

Svaka vježba se izvodi 15 sekundi, nakon čega slijedi pauza od 15 sekundi.

Svaku vježbu izvodimo maksimalno, što znači cilj je napraviti što više ponavljanja u 15 sekundi.

**NAKON TRI SERIJA PAUZA OD 2 MINUTE PRELAZIMO NA DRUGU VJEŽBU.**

### 1. ČUČNJEVI



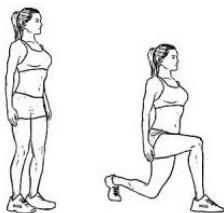
**2 SERIJE OD 15 SEKUNDI, PAUZA IZMEĐU SERIJA 15 SEKUNDI**

### 2. PLANK



**2 SERIJE OD 15 SEKUNDI, PAUZA IZMEĐU SERIJA 15 SEKUNDI**

### 3. NAIZMJENIČNI ISKORACI L I D NOGOM



**2 SERIJE OD 15 SEKUNDI, PAUZA IZMEĐU SERIJA 15 SEKUNDI**

#### 4. LEDNJACI S PODIZANJEM RUKU I NOGU



**2 SERIJE OD 15 SEKUNDI, PAUZA IZMEĐU SERIJA 15 SEKUNDI**

#### 5. IZDRŽAJ U POLUČUČNJU

Slikom je prikazana početna i završna pozicija, jer se radi o izdržaju.



**2 SERIJE OD 15 SEKUNDI, PAUZA IZMEĐU SERIJA 15 SEKUNDI**

#### 6. IZDRŽAJ NA LAKTOVIMA



**2 SERIJE OD 15 SEKUNDI, PAUZA IZMEĐU SERIJA 15 SEKUNDI**

**Na kraju odradite vježbe istezanja,** kod kojih određeni položaj obavezno zadržite 15-20 sekundi. Obratite pažnju da vježbe istezanja obuhvaćaju regiju mišića koje ste opteretili, u ovome slučaju mišiće ramenog pojasa, mišiće leđa, mišiće prednje i stražnje natkoljenice, mišiće lista, a ostale mišiće istežete po potrebi ukoliko vas zatežu i smatrate da ste ih opteretili.



**Uživajte i pošaljite nam slike!!!**