



ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

ОПШТИ ТИП ВЕЖБИ 1

*ВЕЖБА БР. 1 ЗАГРЕВАЊЕ

<https://www.youtube.com/watch?v=0USGeszMumM>

*ВЕЖБА БР. 2

- **ШИРОКИ СКЛЕК (15 ПОНАВЉАЊА)**

https://www.youtube.com/watch?v=Ljpdv_TV1eM&feature=youtu.be

- **ПРОПАДЊЕ НА СТОЛИЦИ (20 ПОНАВЉАЊА)**

https://www.youtube.com/watch?v=dl8_opV0A0Y

- **ТРБУШЊАЦИ (20 ПОНАВЉАЊА)**

<https://www.youtube.com/watch?v=3O3qQUkGluE&feature=youtu.be>

- **МАЧИЈИ ПРОВЛАК (10 ПОНАВЉАЊА)**

<https://www.youtube.com/watch?v=Duhnnh3nDJU&feature=youtu.be>

*ВЕЖБА БР.3 ИСТЕЗАЊЕ

<https://www.youtube.com/watch?v=C8eGV23KO0A>

3
серије

Напомена: Пауза између вежби је 20 сек, а између серија 2 мин.

email: gagimatke@gmail.com

