



ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

ОПШТИ ТИП ВЕЖБИ 4

***ВЕЖБА БР. 1 ЗАГРЕВАЊЕ**

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

***ВЕЖБА БР.2 ТРЕНИНГ У КУЋНИМ УСЛОВИМА**

<https://www.youtube.com/watch?v=nF0uWCiKs30>

***ВЕЖБА БР.3 ИСТЕЗАЊЕ**

<https://www.youtube.com/watch?v=C8eGV23K00A>

Напомена: Минимум два пута недељно !!!

email: gagimatke@gmail.com