



# Физичко васпитање

## Општи тип вежби 8

- **Загревање**

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

### Тренинг 1 - кардио

<https://www.youtube.com/watch?v=knf9vF4k4>

### Тренинг 2 - стомак

<https://www.youtube.com/watch?v=VyUI9CRY7Rk>

### Тренинг 3 - ноге

[https://www.youtube.com/watch?v=Jbvb\\_MMGc8s](https://www.youtube.com/watch?v=Jbvb_MMGc8s)

- **Истезање**

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

email: [gagimatke@gmail.com](mailto:gagimatke@gmail.com)