Centar za odgoj i obrazovanje Čakovec šk.god. 2021/2022.

Predmet: **Tjelesna i zdravstvena kultura**

**Nastavna tema:** kondicijski trening od 7 minuta

**Poveznica:** <https://www.youtube.com/watch?v=62YHdKP0RBA>

Učenik izvodi svaku vježbu 30 sekundi nakon čega slijedi odmor od 10 sekundi pa sljedeća vježba

****

**1.**

**2.**

**3.**

**4.**

****

**5.**

**6.**

**7.**

**8.**

**9.**

**10.**