**TZK**

**1.Šetnja 30 min**

**2. Nakon šetnje napraviti vježbe u sjedećem položaji.**

 **- napraviti 3 kruga**

 **- između svake vježbe 30 sec pauze**

 **- između kruga 1 min pauze**

**3. Dodavanje u paru loptom**

