



# ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

## ОПШТИ ТИП ВЕЖБИ 2

### \*ВЕЖБА БР. 1 ЗАГРЕВАЊЕ

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

### \*ВЕЖБА БР. 2

#### 1. ТАБАТА 1

<https://www.youtube.com/watch?v=hauHNny-WQs>

#### 2. ТАБАТА 2

<https://www.youtube.com/watch?v=6vXn9z1GqhA>

\*Вежбу стој на рукама замените издржајем на лактовима!

#### 3. ТАБАТА 3

<https://www.youtube.com/watch?v=GRJQZxHrtb8>

### \*ВЕЖБА БР.3 ИСТЕЗАЊЕ

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

**Напомена: Изабрану ТАБАТУ изводите умереним интензитетом.**

email: gagimatke@gmail.com