



ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

ОПШТИ ТИП ВЕЖБИ 6

*ВЕЖБА БР. 1 ЗАГРЕВАЊЕ

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

*ВЕЖБА БР.2 ТРЕНИНГ У КУЋНИМ УСЛОВИМА

https://www.youtube.com/watch?v=zP_8UWI-fVc

*ВЕЖБА БР.3 ИСТЕЗАЊЕ

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

Напомена: Минимум два пута недељно !!!

email: gagimatke@gmail.com