**TZK**

1. Hodanje s povremenim trčanjem 20min



1. Na podu nacrtati kredom ili postaviti krpe u obliku kvadrata.

 Napravite:

* 10 x skok unutar kvadrata pa van kvadrata prema naprijed
* 10 x skok unutar kvadrata pa van kvadrata prema nazad
* stani u kvadrat, napravi skok van kvadrata u lijevo pa opet unutra 10x
* stani u kvadrata, napravi skok van kvadrata u desno pa opet unutra 10x
* za kraj stani unutar kvadata napravi skok, naprijed, nazada, lijevo ili desno i tako više puta