**TZK**

1. ŠETNJA 30 MIN – s promjenom brzine hodanja, lagano hodanje-brzo hodanje
2. VJEŽBE SNAGE – između svake vježbe 30sec pauza, nakon kruga 2 min pauze, sve ponoviti 3 puta
3. UBACIVANJE LOPTE U NISKO POSTAVLJENI KOŠ -koš možete postaviti na stol, stolicu ili pod. Na početku neka ubacuje loptu od bližeg pa sve dalje od koša.
4. DUBOKI ČUČANJ 10 PUTA 2. POSKOK NAPRIJED NATRAG 20 PUTA





 3. POTISAK IZNAD GLAVE 20 PUTA 4. IZDRŽAJ U PLENKU 30sec ( MOŽE I NA KOLJENIMA)



