**KRUŽNI TRENING**

Kružni trening sastoji se od stanica koje se izvode jedna za drugom, gdje duljina odmora između pojedinih vježbi varira, te one čine jedan krug. Na svakoj stanici radimo samo **jednu seriju** i svaka stanica pokriva drugu topološku regiju tijela.

Kružni trening je zasigurno jedan od najboljih načina da se za relativno kratko vrijeme dovedete u pristojnu kondiciju. Ovakvim treningom možemo utjecati na razvoj snage, izdržljivosti, agilnosti, brzine, eksplozivnosti, razvoju specifičnih vještina, gubitak kilograma. Kružni trening primjenjiv je doslovno u svim prostorima. Za ovaj trening nisu vam potrebni nikakvi rekviziti (osim naravno vlastitog tijela!).

**7.RAZRED**

**Trajanje intervala u stanici je 30s, interval odmora između stanica je 30s. Broj ponavljanja krugova je 4, odmor nakon završenog kruga 5 minute (vježbe istezanja).**

* Čučnjevi - interval rada 30 s, interval odmora 30 s
* Sklekovi - interval rada 30 s, interval odmora 30 s
* Trbušnjaci - interval rada 30 s, interval odmora 30 s
* Iskoraci - interval rada 30 s, interval odmora 30 s
* Leđnjaci - interval rada 30 s, interval odmora 30 s

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Datum | 23.03. | 24.03. | 25.03 | 26.03 | 27.03 |
| Puls u mirovanju |  |  |  |  |  |
| Puls nakon vježbanja |  |  |  |  |  |
| Koje sam sadržaje gledao/la putem Youtuba ili SPTV |  |  |  |  |  |
| Koliko sam vremena proveo/la na svježem zraku, uz koje aktivnosti |  |  |  |  |  |