7. razred

PRIPREMNI DIO TRENINGA: ponavljanje 1x

GLAVNI DIO TRENINGA: 4 kruga, pauza između kruga 3 min

<https://youtu.be/U51O3O6zSgQ>

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Datum | 6.04. | 7.04. | 8.04. | 9.04. | 10.04. |
| 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 |  |  |  |  |  |