6f TZK-a 1.6.-5.6.2020.

Zadatak iz tzk-e za ovaj tjedan je malo brzog trčanja. Zagrijati se laganim trčanjem i vježbama razgibavanja i odraditi 4-5 brzih trčanja dužine 50-60m. U prilogu su i vježbe iz škole trčanja koje se rade kao priprema za brza trčanja. Pozdrav!

<https://youtu.be/VLwhxkatdOo>