**Link-uri fitness**

**Incalzirea 7 min (rotari de umeri, extensii vertical+orizontal de brate, balansari de brate, aplecari de trunchi, intinderi laterale cu un brat deasupra capului, rotari de bazin, fandari in lateral, genunchi la piept, joc de glezne)**

**Cardio**

**3 serii x 5 ex (cu timer setat la 35 sec lucru cu 25 sec pauza) = fiecare serie dureaza 7 min (21 min total)**

https://youtu.be/WJCT7BQab1g

https://youtu.be/rS4KGXcP7SY

https://youtu.be/e8J7ohDgxt0

https://youtu.be/ScqkTor8HJA

https://youtu.be/KxI31FA9VxU

<https://youtu.be/LykrhQLgvn4>

<https://youtu.be/EnGXML1xJd4>

**Saltea**

**3 serii x 7 ex (cu timer setat la 35 sec lucru cu 25 sec pauza) = fiecare serie dureaza 7 min (21 min total)**

https://youtu.be/kve2YQEzkKc

https://youtu.be/W\_pjQmKRugA

https://youtu.be/5yVlHoHC18s

https://youtu.be/Bys2n6\_GwBY

https://youtu.be/prUiIOr6duM

<https://youtu.be/K5HmSMi7zKY>

<https://youtu.be/YuMI7u_ON20>

**Mesaj: 1. Daca considerati ca intervalul de lucru este prea mare, va puteti seta timer-ul pe un alt interval (30 sec lucru+30 sec pauza, etc). dar durata totala sa fie cea de mai sus, adica sa fie 21 min de cardio si 21 min de lucru la saltea.**

***IMPORTANT***

**Pentru a primi prezenta la lectie trebuie sa executati *toate* exercitiile propuse.**

**Pentru a face dovada ca ati dat curs cerintei de mai sus, trebuie sa atasati sub *fiecare film* un scurt comentariu car esa contina:**

1. **parerea voastra despre respectivul exercitiu**
2. **numele vostru**

**Spor la treaba!!!!**