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

https://youtu.be/\_V-SWYGEYQQ

https://youtu.be/rS4KGXcP7SY

https://youtu.be/sUMT8m\_So6s

https://youtu.be/L0aTLYQhFs0

https://youtu.be/gNAjYuf5ZHo

<https://youtu.be/Q5L4dZ-AT7E>

<https://youtu.be/6TiWuh8pBE4>

**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/m8Tf53w1Jk0

https://youtu.be/5tgk\_377V24

https://youtu.be/YRNapUCLqO4

https://youtu.be/i194Bp7mGHM

https://youtu.be/3hldyeyzODw

<https://youtu.be/jUeiDZC0-tE>

https://youtu.be/yeTar\_Zl8kA

**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!!!!**