**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/SJheIHBAJOY

https://youtu.be/EMJdwQ4Tj6U

https://youtu.be/6JBYPH6oovU

https://youtu.be/1lh2hOrUXSs

https://youtu.be/X2vblDMr128

<https://youtu.be/uxoMHxTIMQg>

<https://youtu.be/wbHBATf6HkU>

**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/hngCRbB8COc

https://youtu.be/eaguCk8KNgY

https://youtu.be/-qWHhfgHX44

https://youtu.be/JSF93UdIc\_s

https://youtu.be/CTs\_sv77oZs

<https://youtu.be/j7eKfPu7ApE>

<https://youtu.be/FF5B7_DeMsY>

**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!!!!**