**TZK**

1. ŠETNJA 30 MIN – s promjenom brzine hodanja, lagano hodanje-brzo hodanje
2. VJEŽBE SNAGE – između svake vježbe 30sec pauza, nakon kruga 2 min pauze, sve ponoviti 3 puta
3. Slobodna igra u dvorištu
4. DUBOKI ČUČANJ 10 PUTA 2. POSKOK NAPRIJED NATRAG 20 PUTA



3. POTISAK IZNAD GLAVE 20 PUTA 4. IZDRŽAJ U PLENKU 30sec

