TZK 15.4. – 1 sat

Prema vašem odabiru, u dnevnom rasporedu, vježbe možete izvoditi u bilo koje vrijeme, kad vam je sjedenja dosta, kad vam je glava puna, kad vas tijelo zove na pokret…….

**Trening eksplozivne snage za djecu** od 4-8 godina

<https://www.youtube.com/watch?time_continue=8&v=XbBkD4WDtho&feature=emb_title>

Iako video snimka traje kratko, pratite djevojčicu koja vas upućuje ne samo kako izvesti vježbu nego i koliko puta.

**Trening lake gimnastike za djecu** od 4-8godina

<https://www.youtube.com/watch?v=6l3gdEG8N40>