Svatko od vas ima svoje aktivnosti koje upisuje u prvi red; na primjer vježbanje uz sportaše na TV programu (sve što sam ja napisala možete izbrisati i upisati svoje)

Primjer tabele:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| AKTIVNOST | sat TZK | trčanje | hodanje | rolanje | bicikl | čišćenje | fitnes | ??? | UKUPNO |
| 23.03.2020. |  | 20 min |  |  |  | 10 min | 20 min |  | 50 min |
| 24.03.2020. | 30 min |  |  |  | 60 min |  |  |  | 90 min |
| 25.03.2020. |  |  | 40 min |  |  |  |  |  | 40 min |
| 26.03.2020. | 30 min |  | 30 min |  |  |  | 20 min |  | 80 min |
| 27.03.2020 |  |  |  | 50 min |  |  |  |  | 50 min |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

TABELA ZA VJEŽBE U PREZENTACIJI

Prvo sve vježbe ponovite jednom, to je 1. ponavljanje, onda krenete iz početka, to je 2. ponavljanje, pa ponovo 3. ponavljanje

Upisujete koliko puta ste izveli koju vježbu u svakom ponavljanju(krugu)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 vj | 2 vj | 2 vj | 3. vj | 4. vj | 5. vj | 6. vj | 7. vj | 8. vj | 9. vj |
| 1. ponavljanje |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. ponavljanje |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. ponavljanje |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |