

FUNKCIONALNI TRENING SNAGE

Zagrijavanje traje 10-15minuta

Trening započinje sa razgibavanjem u mjestu od 5min pa sa sljedećim vježbama sa videa ispod nakon kojeg se pristupa glavnom djelu treninga.



Opis treninga:

1. Vježbe se izvode 3-4 kruga,
2. Vježbi je 6 u krugu te se izvode jedna za drugom u trajanju od 40-60 sekundi ovisno o sposobnostima vježbača,
3. Nakon svakog kruga uzima se duža pauza od 1.5-2minute ili više ako je to potrebno.
4. Ispod plana nalazi se video sa prikazom svih vježbi.

Vježbe:	Varijanta 1.	Varijanta 2.
---------	--------------	--------------

Vježba 1.
„V“ sjed s
opružanjem



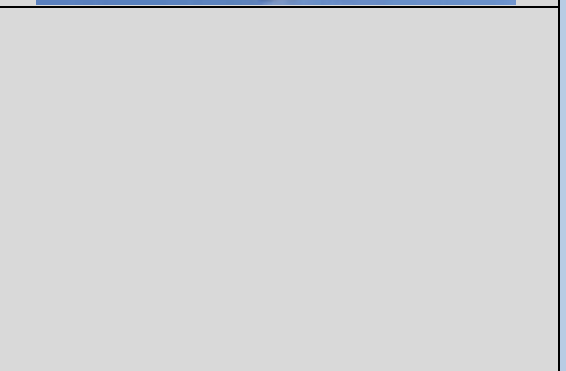
Vježba 2.
Goblet Čučanj



Vježba 3.
Čučanj press
s podizanjem
suprotne
ruke i
suprotne
noge



Vježba 4.
Ruski twist



Vježba 5.
Iskoraci na povišenje
sa podizanjem
koljena



Vježba 6.
Čučanj + plank
(eksplozivna izmjena
ove dvije vježbe,
zadržati svaku 3sec)



Vježba 7.
OVA VJEŽBA JE PO
ŽELJI:
Preskakanje vijače ili
skip u mjestu 3
minute iza svakog
kruga



Video prikaz cijelog treninga:



4. Ruski twist