

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 6-7 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.
Mali čučanj skok



Vježba 2.
Podizanje nogu iz
ležanja



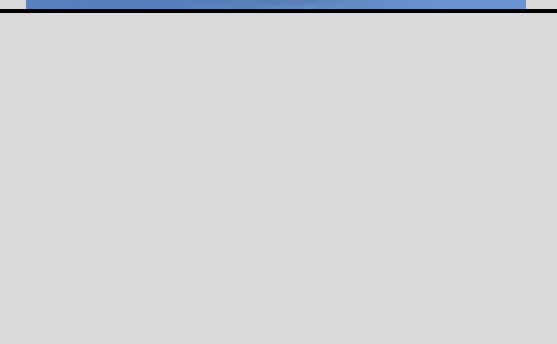
Vježba 3.
Visoki skip



Vježba 4.
Iskorak skok



Vježba 5.
Spori penjači



**Vježba 6.
Marinci**



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



Video prikaz cijelog treninga:

