

HIIT TRENING

(High intensity interval trening)

Trening se izvodi intenzivno te je cilj pogoditi gornji prag funkcionalnog sustava (80%-100% maksimalnog pulsa) kako bi imao onaj efekt za koji je ovaj trening namjenjen.

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.

Primjer zagrijavanja: (video)


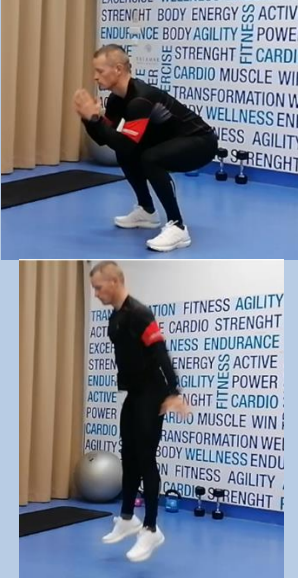








Napomene:










Prvo se radi Ciklus 1 vježbi (4 vježbe, 3-4 kruga) nakon toga se prelazi na Ciklus 2 vježbi. Između dva ciklusa radi se pauza oko 2-3minute. Unutar Ciklusa pauza nakon 4 vježbe je oko 1-2 minute ovisno o sposobnostima vježbača. Svaki pojedini ciklus objašnjen je u tablici ciklusa.

HIIT CIKLUS 1

Ciklus 1			
Broj vježbi: 4 po krugu	Broj krugova: 3-4	Vrijeme izvođenja: 30-60sec	Pauza: 10-20sec

Vježbe:	Slika vježbe	Slika vježbe	Slika vježbe
<p>1. Kombinacija: 2x iskorak, 2x čučanj skok</p>			
<p>2. Sklopke na jednu nogu - diagonale</p>			
<p>3. Jumping Jack</p>			
<p>4. Sklek s ramenim potiskom (lakša varijanta je sklek sa koljena)</p>			

HIIT CIKLUS 2

Ciklus 2			
Broj vježbi: 4 po krugu	Broj krugova: 3-4	Vrijeme izvođenja: 30-60sec	Pauza: 10-20sec
Vježbe:	Slika vježbe	Slika vježbe	
1. Čučanj pull s girjom			
2. Marinci (lakša vatijanta je bez skleka i bez skoka)	 	 	
3. Podizanje kukova (može biti na kauč ili neko povišenje tipa kreveta)			
4. Visoki skip			

VIDEO PRIKAZ TRENINGA:

