

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: 30-40sec	Pauza: 10-20sec

Vježbe:	Slika vježbe	Slika vježbe	Slika vježbe
1. Čučanj Press			
2. Penjači - dinamični			
3. Swing s girjom			
4. Sklek s dodirivanjem ramena			

HIIT CIKLUS 2

Ciklus 2			
Broj vježbi: 4 po krugu	Broj krugova: 3-4	Vrijeme izvođenja: 40-60sec	Pauza: 10-20sec
Vježbe:	Slika vježbe	Slika vježbe	
1. Ruski Twist			

<p>2. Kombinacija: 6x penjača, 2x skleka, 6x jumping jack-a, 2x čučanj skoka</p>			
<p>3. Plank s podizanjem na pružene ruke</p>			
<p>4. Vijača</p>			

VIDEO PRIKAZ TRENINGA:



2. Penjači - dinamični