

TENING SNAGE ZA NAPREDNE VJEŽBAČE

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 9 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. Neke vježbe imaju više varijacija izvođenja od lakše i teže kako bi vježbač mogao sam izabrati i olakšati si ili otežati vježbu po želji.
5. Ispod plana nalazi se video sa prikazom svih vježbi.

Vježbe:

Varijanta 1.

Varijanta 2.

Vježba 1.
Čučanj Goblet



Vježba 2.
Sklekovi
Varijacije:
1. Klasični sklek
2. Sklek s dodirivanjem ramena



Vježba 3.
Mrtva buba
Varijacije:
1. Otvaranje suprotna ruka suprotna noga
2. Otvaranje skupa




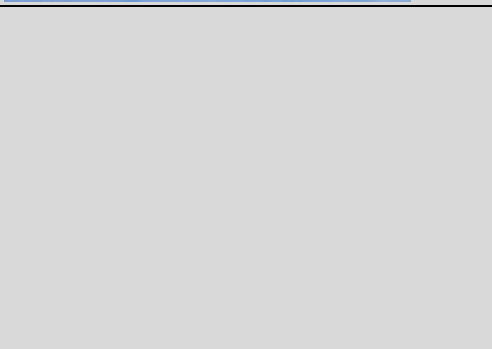

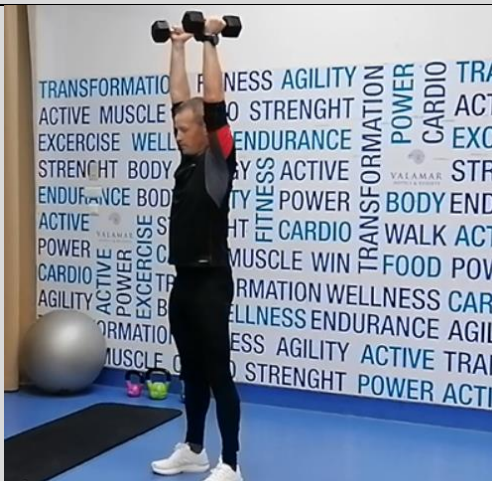




Vježba 4.
Leđnjaci - Dinamični



Vježba 5.
Iskoraci
Varijacije:
1. Kontrolirani spori
2. Dinamični eksplozivni



<p>Vježba 6. Plank - Podizanje na pružene ruke</p>		
<p>Vježba 7. Ruski Twist</p>		
<p>Vježba 8. Čučanj press (bučice/utezi ili bočice vode)</p>		
<p>Vježba 9. Podizanje nogu</p>		

Video prikaz cijelog treninga:



2. Sklekovi - 1. varijanta