

# TENING SNAGE ZA POČETNIKE

## 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 30-60 sec 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  
Varijacije:  
1. Izdržaj na zidu  
2. Klasični



**Vježba 2.**  
Sklekovi  
Varijacije:  
1. S koljena  
2. Na povišenje



**Vježba 3.**  
Mrtva buba tri  
varijante



**Vježba 4.**  
Leđnjaci  
Varijacije:  
1. Statički  
2. Dinamički



**Vježba 5.**  
Iskoraci  
Varijacije:  
1. Prema nazad  
2. Na povišenje



**Vježba 6.**  
Plank  
Varijacije:  
1. Na laktovima  
2. Podizanje na pružene ruke



**Vježba 7.**  
Podizanje kukova  
Varijacije:  
1. Na punim stopalima  
2. Na petama



**Vježba 8.**  
Čučanj press  
(bučice/utezi ili bočice vode)



**Vježba 9.**  
Podizanje nogu



Video prikaz cijelog treninga:



2. Sklekovi na povišenje - 2. varijanta