



# Tjedni kalendar vježbanja Odbojkaškog Kluba "Multibibus"

## PRVI TJEDAN

### ZAGRIJAVANJE

most - podizanje stražnjice x 20

P

most na jednoj nozi- podizanje  
stražnjice na jednoj nozi a drugu  
privučemo rukama na prsa x 10  
(svaka noga)

čučanj x 20

Vježbe danas:

- narrow squat
- squat jump
- single-leg glute bridge
- burpees

### VJEŽBE

1. Uski čučanj x 20  
(noge uže od širine ramena)
2. Čučanj-skok x 20  
(stav malo širi od širine ramena te iz čučnja skočiti  
maksimalno)
3. most na jednoj nozi x 15 (svaka noga)- podizanje  
stražnjice na jednoj nozi a drugu privučemo na prsa
4. marinci x15

Odraditi 4 serije vježbi sa 30 sekundi odmora  
između serija.

Na kraju vježbanja: ISTEZANJE!



U

Čučanj-skok x 20

Marinci x 10

Sklekovi x 10

Vježbe danas:

- plank
- side plank
- push ups
- back extension

1. upor x 30sek
2. bočni upor x 30sek (svaka strana)

Odraditi 4 serije obje vježbe sa 30 sekundi odmora  
između serija.

3. Sklekovi x 15

Odraditi 4 serije vježbe sa 20 sekundi odmora  
između serija.

4. Lednjaci x 20  
(ruke ispružene naprijed)

Odraditi 4 serije vježbe sa 30 sekundi odmora  
između serija.

Na kraju vježbanja: ISTEZANJE!



S

most - podizanje stražnjice x 20

most na jednoj nozi- podizanje  
stražnjice na jednoj nozi a drugu  
privučemo rukama na prsa x 10  
(svaka noga)

čučanj x 20

Vježbe danas:

- *sumo squat*
- *lunges*
- *glute bridge*
- *single-leg glute bridge*
- *calf raises*

1. Široki čučanj x 20  
(noge šire od širine ramena te stopala uperena  
prema van)

2. Iskorak u mjestu x 20  
(naizmjenice se s lijevom i desnom nogom  
zakoračuje)

Odraditi 4 serije vježbi sa 30 sekundi odmora  
između serija.

3. Most x 20  
(podizanje stražnjice)

4. most na jednoj nozi x 15 (svaka noga)- podizanje  
stražnjice na jednoj nozi a drugu privučemo na prsa

Odraditi 4 serije vježbi sa 30 sekundi odmora  
između serija.

5. Podizanje na prste x 30

(uspravno stanemo, stopala malo uže od širine  
ramena te se polako podižemo na prste)

Odraditi 3 serije vježbe sa 20 sekundi odmora  
između serija

Na kraju vježbanja: ISTEZANJE!



Č

most - podizanje stražnjice x 20

čučanj x 20

Marinci x 10

Vježbe danas:

- *narrow squat*
- *body saw*
- *squat jump*
- *leg raises*
- *crunches*

1. Uski čučanj x 15  
(noge uže od širine ramena)

2. Upor s njihanjem x 30sek  
(dok držimo upor se lagano njišemo naprijed-nazad)

3. Čučanj-skok x 15  
(stav malo širi od širine ramena te iz čučnja skočiti  
maksimalno)

Odraditi 4 serije vježbi sa 30 sekundi odmora  
između serija.

4. Podizanje nogu x 20  
(leći na leđa, ruke ispod stražnjice te polako  
podizati i spuštati ispružene noge)

5. Trbušnjaci x 20  
(leći na leđa, savinuti noge, staviti ruke iza glave te  
se polako dizati do otprilike 60 stupnjeva - stisnuti  
trbušnjake na vrhu)

Odraditi 4 serije vježbi sa 30 sekundi odmora  
između serija.

Na kraju vježbanja: ISTEZANJE!



P

Čučanj-skok x 20

Marinci x 10

Upor x 30sek

Vježbe danas:

- *Push ups*
- *Plank push up*
- *Single-leg glute bridge*
- *Glute bridge*
- *Calf raises*

1. Sklekovi x 15

2. Upor-sklek x 15

(držeci se u uporu se polako podižemo na jednu pa drugu ruku: sa podlaktice se podižemo na dlan jedne ruke, a potom i druge ruke te se na isti način spuštamo na podlaktice)

Odraditi 4 serije vježbi sa 30 sekundi odmora između serija.

3. most na jednoj nozi x 15 (svaka noga)- podizanje stražnjice na jednoj nozi a drugu privučemo na prsa

4. Most x 20

(podizanje stražnjice)

Odraditi 4 serije vježbi sa 30 sekundi odmora između serija.

5. Podizanje na prste x 30

(uspravno stanemo, stopala malo uže od širine ramena te se polako podižemo na prste)

Odraditi 3 serije vježbe sa 20 sekundi odmora između serija

Na kraju vježbanja: ISTEZANJE!



S/N

Dani odmora.

Odmoriti mišiće te se temeljito istegnuti (30 sekundi svih vježbi istezanja kojih se možete sjetiti da smo radili na treningu).