



Tjedni kalendar vježbanja Odbojkaškog Kluba "Multibibus"

DRUGI TJEDAN

ZAGRIJAVANJE

P

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:

- *squat jump*
- *mountain climbers*
- *single-leg glute bridge*
- *burpees*

VJEŽBE

1. Čučanj-skok x 20

(stav malo širi od širine ramena te iz čučnja skočiti maksimalno)

2. Planinar x 30

(tzv. Mountain climber: stati u visoki upor na dlanove te privlačiti jedno pa drugo koljeno čim bliže prema prsima)

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. Marinci x15

Odraditi 4 serije vježbi sa 30 sekundi odmora između serija.

Na kraju vježbanja: ISTEZANJE!



U

Čučanj-skok x 20

Marinci x 10

Planinar x 20

Vježbe danas:

- *push ups*
- *tricep dips*
- *plank*

1. Sklekovi x 15

2. Triceps x15

(prisoniti stolac uz zid te se sjesti, ispružiti noge i staviti ruke uz sebe na stolac. Spuštati tijelo što je niže moguće te se polako dizati natrag)

Odraditi 4 serije obje vježbe sa 20 sekundi odmora između serija.

3. Upor x 30sek

4. Upor x 40 sek

5. Upor x 50 sek

Odraditi 2 serije sa 30 sekundi odmora između vježbi.

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*
- *modified pistol squat*
- *single-leg glute bridge*
- *mountain climbers*
- *calf raises*

1. **Široki čučanj x 20**
(noge šire od širine ramena te stopala uperena prema van)
2. **Čučanj na jednoj nozi x 20 (svaka noga)**
(sjesti na kauč ili stolac te se polako dizati i spuštati na jednoj nozi)

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. **Planinar x 30**
(stati u visoki upor na dlanove te privlačiti jedno pa drugo koljeno čim bliže prema prsima)

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

Čučanj-skok x 20

Marinci x 10

Planinar x 20

Vježbe danas:

- *spider climbers*
- *plank push up*
- *burpees*
- *leg raises*
- *plank leg lifts*

1. **Pauk x 30**
(tzv. Spider climbers: stati u visoki upor na dlanove te privlačiti jedno pa drugo koljeno čim bliže vanjskoj strani ramena i ruku)
2. **Upor-sklek x 20**
(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)
3. **Marinci x 15**
4. **Podizanje nogu x 20**
(leći na leđa, ruke ispod stražnjice te polako podizati i spuštati ispružene noge)
5. **Visoki upor - podizanje nogu x 20 (svaka noga)**
(u visokom uporu podizati nogu maksimalno moguće. Na vrhu stisnuti mišiće stražnjice te spustiti nogu)

Odraditi 3 serije vježbi sa 60 sekundi odmora između serija.

Na kraju vježbanja: **ISTEZANJE!**



P

Čučanj-skok x 20

Marinci x 10

Upor x 30sek

Vježbe danas:

- *narrow squat*
- *squat jump*
- *glute bridge*
- *side plank*
- *back extension*
- *calf raises*

1. Uski čučanj x 20
2. Čučanj-skok x 20
(stav malo širi od širine ramena te iz čučnja skočiti maksimalno)
3. Most x 20
(podizanje stražnjice)

Odraditi 4 serije vježbi sa 30 sekundi odmora između serija.

4. Bočni upor x 30sek (svaka strana)
5. Leđnjaci x 20
(ruke ispružene naprijed)

Odraditi 4 serije vježbi sa 30 sekundi odmora između serija.

6. 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).