



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*
- *goblet squat*
- *lunges*
- *narrow squat*
- *mountain climbers*
- *side-plank*

Tjedni kalendar vježbanja Odbojkaškog Kluba "Multibibus"

TREĆI TJEDAN

VJEŽBE

1. Čučanj-skok x 20
(stav malo širi od širine ramena te iz čučnja skočiti maksimalno)
2. Duboki čučanj x 20
(noge malo šire od širine ramena, stopala uperiti lagano prema van te primiti i nasloniti na prsa uteg (bocu vode..) te polako se spuštati u duboki čučanj)

Odraditi 4 serije vježbi sa 30 sekundi odmora između serija.

3. Iskorak u mjestu x 30
(naizmjenice s lijevom i desnom nogom zakoračiti)
4. Uski čučanj x20
(noge uže od širine ramena)

Odraditi 4 serije vježbi sa 30 sekundi odmora između serija.

5. Planinar x 30
(tzv. Mountain climber: stati u visoki upor na dlanove te privlačiti jedno pa drugo koljeno čim bliže prema prsima)
6. Bočni upor x 30sek (svaka strana)

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:

- burpess
- plank push ups
- body saw
- tricep dips

1. Marinci x 15
2. Upor-sklek x 30

(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 obje vježbe sa 30 sekundi odmora između serija.

3. Upor s njihanjem x 30sek
(dok držimo upor se lagano njišemo naprijed-nazad)
4. 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 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
- archer squat
- glute bridge
- single-leg glute bridge
- back extension
- crunches

1. Široki čučanj x 20
(noge šire od širine ramena te stopala uperena prema van)
2. Čučanj (iskorak) u stranu x 15 (svaka noga)
(stati u široki stav, raditi čučanj na jednu nogu, a druga ostaje ispružena te se vratiti u početni stav)

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. Leđnjaci x 20
(ruke ispružene naprijed)
6. 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 vježbe sa 20 sekundi odmora između serija

Na kraju vježbanja: **ISTEZANJE!**



Č

Čučanj-skok x 20

Marinci x 10

Planinar x 20

Vježbe danas:

- *mountain climbers*
- *burpees*
- *spider climbers*
- *squat jump*
- *leg raises*

1. Planinar x 30

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

2. Marinci x 15

3. 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)

4. Čučanj-skok x 15

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

5. Podizanje nogu x 20

(leći na leđa, ruke ispod stražnjice te polako podizati i spuštati ispružene noge)

Odraditi 4 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:

- *modified pistol squat*
- *calf raises*
- *plank*
- *side plank*

1. Čučanj na jednoj nozi x 20 (svaka noga)

(sjesti na kauč ili stolac te se polako dizati i spuštati na jednoj nozi)

2. Podizanje na prste x 30

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

Odraditi 4 serije vježbi sa 30 sekundi odmora između serija.

3. Upor x 30sek

4. Bočni upor x 30sek (svaka strana)

5. Upor x 60 sek

Odraditi 3 serije sa 60 sekundi odmora između vježbi.

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).