



## Tjedni kalendar vježbanja Odbojkaškog Kluba "Multibibus"

### ČETVRTI 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:

- lunges
- narrow squat
- squat jump
- single-leg glute bridge
- mountain climbers
- burpees

#### VJEŽBE

1. Iskorak u mjestu x 30  
(naizmjenice s lijevom i desnom nogom zakoračiti)
2. Uski čučanj x 20  
(noge uže od širine ramena)
3. Čučanj-skok x 20  
(stav malo širi od širine ramena te iz čučnja skočiti maksimalno)
4. Most na jednoj nozi x 15 (svaka noga)- podizanje  
stražnjice na jednoj nozi a drugu privučemo na prsa
5. Planinar x 30  
(tzv. Mountain climber: stati u visoki upor na  
dlanove te privlačiti jedno pa drugo koljeno čim  
bliže prema prsima)
6. Marinci x 20

Odraditi 4 serije vježbi sa 40 sekundi odmora  
između serija.

Na kraju vježbanja: ISTEZANJE!



U

Čučanj-skok x 20

Marinci x 10

Planinar x 20

Vježbe danas:

- push ups
- back extension
- tricep dips
- body saw
- side plank

1. Sklekovi x 15
2. Leđnjaci x 20  
(ruke ispružene naprijed)
3. 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)
4. Upor s njihanjem x 30sek
5. Bočni upor x 30sek (svaka strana)

Odraditi 4 serije vježbi 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:

- goblet squat
- modified pistol squat
- single-leg glute bridge
- glute bridge (hold)
- archer squat

1. 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)
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. Most-izdržaj x 30sek  
(podignemo stražnjicu i držimo pozu u mostu)

Odraditi 4 serije vježbi sa 30 sekundi odmora između serija.

5. Čučanj (iskorak) u stranu x 20 (svaka noga)  
(stati u široki stav, raditi čučanj na jednu nogu, a druga ostaje ispružena te se vratiti u početni stav)

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:

- crunches
- leg raises
- spider climbers
- plank

1. Trbušnjaci x 20  
(leći na leđa, savinuti noge, staviti ruke iza glave te se polako dizati do otprilike 60 stupnjeva - stisnuti trbušnjake na vrhu)
2. Podizanje nogu x 20  
(leći na leđa, ruke ispod stražnjice te polako podizati i spuštati ispružene noge)
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)

Odraditi 4 serije vježbi sa 60 sekundi odmora između serija.

4. Upor x 30sek
5. Upor x 45 sek
6. Upor x 60 sek

Odraditi 2 serije sa 30 sekundi odmora između vježbi.

Na kraju vježbanja: ISTEZANJE!



P

Čučanj-skok x 20

Marinci x 10

Upor x 30sek

Vježbe danas:

- *spider climbers*
- *plank push ups*
- *burpees*
- *sumo squat*
- *plank leg lifts*
- *calf raises*

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 upor u 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**

Odraditi 4 serije vježbi sa 30 sekundi odmora između serija.

4. **Široki čučanj x 20**  
(noge šire od širine ramena te stopala uperena prema van)
5. **Visoki upor - podizanje nogu x 20 (svaka noga)**  
(u visokom upor u podizati nogu maksimalno moguće. Na vrhu stisnuti mišiće stražnjice te spustiti nogu)

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 4 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).