



Tjedni kalendar vježbanja Odbojkaškog Kluba "Multibibus"

PETI 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*
- *spider climbers*
- *burpess*
- *single-leg glute bridge*
- *glute bridge (hold)*
- *calf raises*

VJEŽBE

1. Čučanj-skok x 20
(stav malo širi od širine ramena te iz čučnja skočiti maksimalno)
2. 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 30 sekundi odmora između serija.

3. Marinci x20
4. Most na jednoj nozi x 15 (svaka noga)- podizanje stražnjice na jednoj nozi a drugu privučemo na prsa
5. Most-izdržaj x 30sek
(podignemo stražnjicu i držimo pozu u mostu)

Odraditi 4 serije vježbi sa 40 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 vježbi sa 20 sekundi odmora između serija.

Na kraju vježbanja: ISTEZANJE!



U

Čučanj-skok x 20

Marinci x 10

Planinar x 20

Vježbe danas:

- *narrow push ups*
- *back extension (hold)*
- *body saw*
- *high plank push ups*
- *shoulder taps*

1. **Uski sklekovi x 15**
(dlanove stavimo uz tijelo u razini prsa)
2. **Leđnjaci-izdržaj x 30sek**
(ruke ispružene naprijed i držimo podignutu pozu)

Odraditi 4 serije vježbi sa 30 sekundi odmora između serija.

3. **Upor s njihanjem x 40sek**
4. **Upor-sklek x 40sek**
(držeci se u upor 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 60 sekundi odmora između serija.

5. **Visoki upor-dodir ramena x 60sek**
(u visokom upor naizmjenice s jednom pa drugom rukom dodirnuti suprotno rame)

Odraditi 4 serije vježbi sa 60 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:

- *mountain climber*
- *squat jump*
- *leg raises*
- *sumo squat*
- *modified pistol squat*

1. **Planinar x 20**
(tzv. Mountain climber: stati u visoki upor na dlanove te privlačiti jedno pa drugo koljeno čim bliže prema prsima)
2. **Čučanj-skok x 20**
(stav malo širi od širine ramena te iz čučnja skočiti maksimalno)
3. **Podizanje nogu x 20**
(leći na leđa, ruke ispod stražnjice te polako podizati i spuštati ispružene noge)
4. **Široki čučanj x 20**
(noge šire od širine ramena te stopala uperena prema van)
5. **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 vježbe sa 20 sekundi odmora između serija

Na kraju vježbanja: **ISTEZANJE!**



Č

Čučanj-skok x 20

Marinci x 10

Planinar x 20

Vježbe danas:

- *raised leg crunches*
- *leg raises*
- *ankle taps*
- *leg lowers*
- *plank leg lifts*

1. **Trbušnjaci s ispruženim nogama x 30**
(leći na leđa, ispružiti noge i podignuti ih okomito s podom te se podizati u trbušnjak)
2. **Podizanje nogu x 20**
(leći na leđa, ruke ispod stražnjice te polako podizati i spuštati ispružene noge)

Odraditi 4 serije vježbi sa 20 sekundi odmora između serija.

3. **Dodirivanje gležnjeva x 20 (svaka strana)**
(leći na leđa, savinuti koljena te stopala držati na podu. Podići gornji dio tijela lagano s poda te s ispruženim rukama se nagnjati na jednu pa drugu stranu da dotaknemo gležnjeve)
4. **Spuštanje nogu x 30**
(leći na leđa, ruke ispod glave te ispružene noge iz visokog položaja polako spuštati maksimalno nisko bez da dodirnu pod, skvrčiti ih na kraju te skvrčene podići i onda ispružiti na vrhu te ponoviti ispočetka)

Odraditi 4 serije sa 20 sekundi odmora između vježbi.

5. **Visoki upor - podizanje nogu x 30 (svaka noga)**
(u visokom uporu podizati nogu maksimalno moguće. Na vrhu stisnuti mišiće stražnjice te spustiti nogu)

Odraditi 3 serije sa 20 sekundi odmora između vježbi.

Na kraju vježbanja: **ISTEZANJE!**



P

Čučanj-skok x 20

Marinci x 10

Upor x 30sek

Vježbe danas:

- *wall squat (hold)*
- *body saw*
- *burpees*
- *side plank*
- *plank*

1. **Čučanj uz zid-izdržaj x 40sek**
(nasloniti se uz zid te se spustiti u čučanj. Ruke uz tijelo i držati se u tom položaju)
2. **Upor s njihanjem x 40sek**

Odraditi 4 serije vježbi sa 30 sekundi odmora između serija.

3. **Marinci x 30**
4. **Bočni upor x 30sek (svaka strana)**
5. **Upor x 60sek**

Odraditi 4 serije vježbe sa 40 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)