



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
- wall squat
- squat jump
- single-leg glute bridge
- glute bridge
- body saw
- leg raises

Tjedni kalendar vježbanja Odbojkaškog Kluba "Multibibus"

ŠESTI TJEDAN

VJEŽBE

1. Iskorak u mjestu x 30
(naizmjenice s lijevom i desnom nogom zakoračiti)
2. Čučanj uz zid - izdržaj x 45sek
(naslonimo se uz zid, noge u širini ramena te se spustimo u čučanj- koljena pod kutem od 90 stupnjeva. Cijela leđa su uz zid i držimo pozu)

Odraditi 4 serije vježbi sa 30 sekundi odmora između serija.

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. Most x 20
(podizanje stražnjice)

Odraditi 4 serije vježbi sa 30 sekundi odmora između serija.

6. Upor s njihanjem x 30sek
(dok držimo upor se lagano njišemo naprijed-nazad)
7. 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.

Na kraju vježbanja: **ISTEZANJE!**



U

Čučanj-skok x 20

Marinci x 10

Planinar x 20

Vježbe danas:

- *shoulder taps*
- *plank push ups*
- *tricep dips*
- *back extension*
- *side plank*

1. **Visoki upor-dodir ramena x 60sek**
(u visokom uporu naizmjenice s jednom pa drugom rukom dodirnuti suprotno rame)
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 vježbi sa 40 sekundi odmora između serija.

3. **Triceps x 15**
(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 vježbe sa 30 sekundi odmora između serija.

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

Odraditi 4 serije vježbi sa 40 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:

- *spider climbers*
- *squat jump*
- *modified pistol squat*
- *burpees*
- *archer squat*

- **Pauk x 40**
(tzv. Spider climbers: stati u visoki upor na dlanove te privlačiti jedno pa drugo koljeno čim bliže vanjskoj strani ramena i ruku)
- **Čučanj-skok x 30**
(stav malo širi od širine ramena te iz čučnja skočiti maksimalno)
- **Čučanj na jednoj nozi x 20 (svaka noga)**
(sjesti na kauč ili stolac te se polako dizati i spuštati na jednoj nozi)
- **Marinci x 30**
- **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 vježbi sa 60 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*
- *leg lowers*
- *body saw*

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)

Odraditi 4 serije vježbi sa 20 sekundi odmora između serija.

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. **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. **Upor s njihanjem x 30sek**

6. **Upor s njihanjem x 45 sek**

7. **Upor s njihanjem x 60 sek**

Na kraju vježbanja: **ISTEZANJE!**



P

Čučanj-skok x 20

Marinci x 10

Upor x 30sek

Vježbe danas:

- *wall squat*
- *calf raises*
- *burpees*
- *glute bridge (hold)*
- *plank*

1. **Čučanj uz zid-izdržaj x 45sek**
(naslonimo se uz zid, noge u širini ramena te se spustimo u čučanj- koljena pod kutem od 90 stupnjeva. Cijela leđa su uz zid i držimo pozu)

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. **Marinci x 30**

4. **Most-izdržaj x 60sek**
(podignemo stražnjicu i držimo pozu u mostu)

5. **Upor x 60sek**

Odraditi 4 serije vježbi sa 30 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)