



Tjedni kalendar vježbanja Odbojkaškog Kluba "Multibibus"

SEDMI 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:

- burpees
- single-leg glute
bridge(hold)
- weighted glute bridge
- split jumps
- narrow squat
- archer squat
- calf raises

VJEŽBE

1. Marinci x20
2. Most na jednoj nozi-izdržaj x 20sek (svaka noga)
(podizanje stražnjice na jednoj nozi a drugu
privučemo na prsa te držimo pozu)
3. Most s utegom x 20
(legnemo, stavimo lagani uteg ili bocu s vodom na
područje zdjelice i podižemo stražnjicu)

Odraditi 4 serije vježbi sa 30 sekundi odmora
između serija.

4. Iskorak u mjestu sa skokom x 40sek
(stanemo u položaj iskoraka (koljeno stražnje noge
je pod pravim kutem) i skočimo maksimalno moguće
te u zraku zamijenimo noge i nastavimo skakati)
5. Uski čučanj x 20
(noge uže od širine ramena)

Odraditi 4 serije vježbi sa 30 sekundi odmora
između serija.

6. 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)
7. 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.

Na kraju vježbanja: **ISTEZANJE!**



U

Čučanj-skok x 20

Marinci x 10

Planinar x 20

Vježbe danas:

- *Mountain climbers*
- *plank push ups*
- *shoulder taps*
- *narrow push ups*
- *back extension*
- *push ups*

1. **Planinar x 30**
(tzv. Mountain climber: stati u visoki upor na dlanove te privlačiti jedno pa drugo koljeno čim bliže prema prsima)
2. **Upor-sklek x 30**
(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 30 sekundi odmora između serija.

3. **Visoki upor-dodir ramena x 40sek**
(u visokom upor naizmjenice s jednom pa drugom rukom dodirnuti suprotno rame)
4. **Uski sklekovi x 15**
(dlanove stavimo uz tijelo u razini prsa)

Odraditi 4 serije vježbe sa 30 sekundi odmora između serija.

5. **Leđnjaci x 20**
(ruke ispružene naprijed)
6. **Sklekovi x 15**

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)

čučanjan x 20

Vježbe danas:

- *spider climbers*
- *squat jump*
- *body saw*
- *burpees*
- *sumo squat*
- *split jumps*

1. **Pauk x 30sek**
(tzv. Spider climbers: stati u visoki upor na dlanove te privlačiti jedno pa drugo koljeno čim bliže vanjskoj strani ramena i ruku)
2. **Čučanj-skok x 30sek**
(stav malo širi od širine ramena te iz čučnja skočiti maksimalno)
3. **Upor s njihanjem x 30sek**
(dok držimo upor se lagano njišemo naprijed-nazad)

Odraditi 4 serije vježbi sa 40 sekundi odmora između serija

4. **Marinci x 30sek**
5. **Široki čučanj x 20**
(noge šire od širine ramena te stopala uperena prema van)
6. **Iskorak u mjestu sa skokom x 40sek**
(stanemo u položaj iskoraka (koljeno stražnje noge je pod pravim kutem) i skočimo maksimalno moguće te u zraku zamijenimo noge)

Odraditi 4 serije vježbi sa 40 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*
- *mountain climbers*
- *crunches*
- *plank*
- *side plank*

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. **Planinar x 30**
(tzv. Mountain climber: stati u visoki upor na dlanove te privlačiti jedno pa drugo koljeno čim bliže prema prsima)
4. **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 sa 20 sekundi odmora između vježbi.

5. **Upor x 45sek**
6. **Bočni upor x 30sek (svaka strana)**
7. **Upor x 60sek**

Na kraju vježbanja: **ISTEZANJE!**



P

Čučanj-skok x 20

Marinci x 10

Upor x 30sek

Vježbe danas:

- *plank leg lifts*
- *wall squat*
- *burpees*
- *glute bridge*
- *single-leg glute bridge*

1. **Visoki upor - podizanje nogu x 20 (svaka noga)**
(u visokom upor u podizati nogu maksimalno moguće. Na vrhu stisnuti mišiće stražnjice te spustiti nogu)
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. **Marinci x 20**
4. **Most x 20**
(podizanje stražnjice)
5. **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.

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)