



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*
- *weighted glute bridge*
- *calf raises (outward)*

Tjedni kalendar vježbanja Odbojkaškog Kluba "Multibibus"

OSMI TJEDAN

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)
3. Marinci x20

Odraditi 4 serije vježbi sa 30 sekundi odmora između serija.

4. Most na jednoj nozi x 15 (svaka noga)- podizanje stražnjice na jednoj nozi a drugu privučemo na prsa
5. Most s utegom x 20
(legnemo, stavimo lagani uteg ili bocu s vodom na područje zdjelice i podižemo stražnjicu)

Odraditi 4 serije vježbi sa 40 sekundi odmora između serija.

6. Podizanje na prste-prsti prema van x 30
(uspravno stanemo, stopala malo uže od širine ramena te uperimo prste lagano prema van. Polako se 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:

- *mountain climbers*
- *plank push ups*
- *shoulder taps*
- *body saw*
- *back extension (hold)*
- *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. **Upor s njihanjem x 40sek**

Odraditi 4 serije vježbe sa 30 sekundi odmora između serija.

5. **Leđnjaci-izdržaj x 40sek**
(ruke ispružene naprijed, podignemo se i držimo pozu)
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)

čučanj x 20

Vježbe danas:

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

1. **Planinar x 40**
(tzv. Mountain climber: stati u visoki upor na dlanove te privlačiti jedno pa drugo koljeno čim bliže prema prsima)
2. **Čučanj-skok x 30**
(stav malo širi od širine ramena te iz čučnja skočiti maksimalno)
3. **Podizanje nogu x 30**
(leći na leđa, ruke ispod stražnjice te polako podizati i spuštati ispružene noge)
4. **Široki čučanj x 30**
(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*
- *spider climbers*
- *leg lowers*
- *body saw*

1. **Trbušnjaci s ispruženim nogama x 25**
(leći na leđa, ispružiti noge i podignuti ih okomito s podom te se podizati u trbušnjak)

2. **Podizanje nogu x 25**
(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 25**
(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 60sek**

6. **Upor s njihanjem x 80 sek**

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 uporu podizati nogu maksimalno moguće. Na vrhu stisnuti mišiće stražnjice te spustiti nogu)

2. **Čučanj uz zid-izdržaj x 60sek**
(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 30**

4. **Most x 30**
(podizanje stražnjice)

5. **Most na jednoj nozi x 20 (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)