

Treninzi snage za samostalni rad kod kuće

Redosled rada treninga:

PRVA NEDELJA: PON - trening 1, SRE – trening 2, PET – trening 3

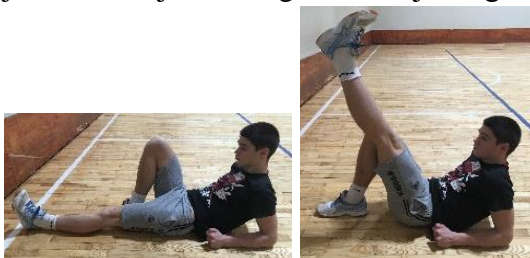
DRUGA NEDELJA: PON – trening 2, SRE – trening 3, PET – trening 1

TREĆA NEDELJA: PON – trening 3, SRE – trening 1, PET – trening 2

TRENING 1

Trbuh:

1. 3 serije po 30 - jednonožna-aerobik izmahivanja (u ležećem položaju na leđima podbočeni na laktovima sa jednom savijenom nogom fleksija u zglobu kuka zamahivanje opruženom nogom).



2. 3 serije po 30 - jednonožno odnoženje u ležećem položaju (ležeći položaj na boku oslanjanjem na podlakticu). Po 30 za obe noge.



3. 3 serije - sklopki, naizmenično leva pa desna noga, 15 jedna i 15 druga noga.



4. 3 serije po 20 - podizanje samo nogu, ruke su ispod kukova



Leda:

1. 3 serije po 30 - podizanje celo telo (istovremeno podizanje i ruku i nogu)

2. 3 serije po 30 - podizanje samo trupa i ruku, noge fiksirane.

3. 3 serije po 30 - podizanje samo nogu, ruke su fiksirane ispred glave na podu.



Ruke:

1. 3 serije 10 leva i 10 desna ruka, iz skleka naizmenično dohvatiti desnom rukom levo rame i obrnuto.



2. 3 serije 10 leva i 10 desna ruka, iz skleka naizmenično opružiti ruku ispred tela.



3. 4 serije po 15 - sklekovi. 2 serije uskih i 2 serije širokih.

Noge:

1. 3 serije - iskoraci prednji, 10 leva i 10 desna noga.



2. 3 serije iskoraci bočni, 10 leva i 10 desna noga.



3. 3 serije zadnji iskoraci, 10 leva i 10 desna noga.

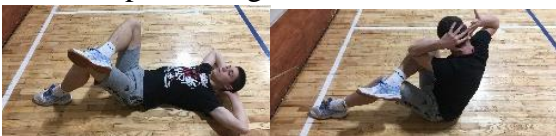
TRENING 2

Trbuh:

1. 3 serije po 30 - zgrčka (ruke su iza glave i zamah ka kolenima, odvojiti trup i noge od zemlje)



2. 4 serije - kosi trbušnjaci, 2 serije po 20 leva i 2 serije po 20 desna strana. Ruke su iza glave, laktom pipnuti koleno suprotne noge.



3. 3 serije po 15 - sklopka, istovremeno obe ruke i obe noge da se podignu, popnuti prste na stopalima.



4. 3 serije po 30 - opružene noge blokirane u vazduhu pod uglom od 90 stepeni, ruke ispred glave i podizanje trupa tako da rukama dotaknemo prste na stopalima.



Leda:

1. 3 serije po 30 - uvito celo telo, istovremeno podizanje ruku i nogu.

2. 3 serije po 30 svaka dijagonala – prvo jedna dijagonala ruka-noga, a zatim i druga.

3. 3 serije po 10 - žabice, podigne se trup, ruke su u produžetku, pipnuti ramena i opet opružiti ruke pa spustiti, noge su fiksirane.



Ruke:

1. 3 serije po 30 – početni položaj sklek, rotacija ruke u vis i stranu, pogled za rukom, sporo prolaziti kroz pokret.



2. 4 serije po 15 – sklekovi, 2 serije uskih i 2 serije širokih.

3. 3 serije po 6 – mačiji provlak, sporo prolaziti kroz pokret.



Noge:

1. 3 serije po 20 – polučučanj

2. 3 serije – 10 leva i 10 desna noga, iskorak napred - pocetni položaj + bočni iskorak - pocetni položaj, naizmenično noge.

3. 3 serije po 10 svaka noga– zadnji iskorak.

TRENING 3

Svaki drugi trening povećavati vreme u izdržaju za 5sec!

Trbuh:

1. 3 serije po 45sec - prednji izdržaj, pauza 45 sec.
2. 4 serije po 45sec - bočni izdržaj, 2 serije leva i 2 serije desna strana. Pauza 45 sec.
3. 3 serije po 45sec - zadnji izdržaj. Pauza 45 sec

Leda:

1. 3 serije po 45sec – uvito celo telo, pauza 45sec.
2. 3 serije po 45sec – ribice, naizmenično dijagonalno podizanje ruku i nogu, što brže i više.
3. 3 serije po 45sec – uvito celo telo, podizanje i trupa i nogu, što više i brže.

Ruke:

1. 3 serije po 15 – sklekovi
2. 3 serije po 10 – sklekovi sa poskokom, odvojiti obe šake od poda.
3. 3 serije po 20 – iz izdržaja podizanje u sklek, svaka ruka po 10 puta, naizmenično leva pa desna.

Noge:

1. 3 serije po 20 – početni položaj na leđima, noge savijene u kolenima i privučene do trupa, ruke sa strane, podizanje trupa, vežba za zadnju ložu.



2. 3 serije po 20 – kao prošla vežba samo je jedna noga opružena, 10 podizanje levom i 10 desnom nogom.



3. 4 serije po 10 – 2 serije leva i 2 serije desna noga, podizanje noge što je više moguće, oslonac je na rukama i na drugoj nozi, vežba za zadnju ložu i gluteuse.

