



Trening - doma
»Moč celotnega telesa«

<p>10 minut ogrevanja</p> <p>1. serija: 60 sek dela, 80 sek počitka »Razen špage</p> <p>Ko pride na vrsto moška špaga jo delaš takoj po 05 vaji in ko jo končaš greš takoj na 07 vajo!!!!</p>
<p>01. ZGIBI NA DROGU Največje število zgibov v 60 s – s protiutežjo</p>
<p>02. TREBUŠNJAKI Navadni trebušnjaki na blazini</p>
<p>03. STOPANJE Stopanje in sestopanje na pručko ali stol</p>
<p>04. BLOKADE Držiš blokado v različnih kotih (10°, 45°, 90°, 135°, 180°)</p>
<p>05. HRBTENJAKI Hrbtenjaki na tleh s striženjem s stegnjenimi rokami</p>
<p>06. ŠPAGA Noge stegnjene</p>
<p>07. SKLECE Sklece</p>
<p>08. BICEPSI - Dvigovanje lahkih uteži v stoječem položaju ali Visenja na pokrčenih rokah na vrvi</p>
<p>09. TREBUŠNJAKI Knjige</p>
<p>10. VELIKA HRBTNA MIŠICA Dvigovanje lastnega telesa na vrvi, ki visi preko deske</p>
<p>11. RAMENA - Dvigovanje lahkih uteži na ravni palici v kombinaciji za in pred glavo (Lahko je hlod ali železna palica...) - Lahko je tudi 20 stoj na rokah ali - Sklece v stoji na rokah</p>
<p>12. ŠPAGA Noge stegnjene</p>
<p>13. TRICEPS Dvigovanje telesa na stolu ali ob postelji</p>
<p>14. BLOKADE Držiš blokado v različnih kotih (10°, 45°, 90°, 135°, 180°)</p>
<p>STRETCHING za celo telo 10'</p>

