

TEŽJA

TRENING ZA POVEČANJE NAJVEČJE MOČI PRSTOV ROK

Pred treningom se zelo dobro ogrej!

Predvsem prste rok, komolce in ramena!

(Med ogrevanjem prste rok mečkaj, jih razteguj, naredi nekaj sklec na prstih rok, jih zavijaj in naredi par zgibov samo s prsti rok...)

TEST Izvedi test s katerim ugotoviš, na katerem oprimku ali polički lahko na (iztegnjenih rokah) visiš največ 16 sekund. <i>Če si premočan in lahko povem brez težav visiš tudi na najmanjšem oprimku ali polički več kot 20 sekund potem nase obesi dodatno težo, ki ti bo dovoljevala visenje največ 16 sekund!</i>	1. visenje	P	2. visenje	P	3. visenje	P	4. visenje	P	5. visenje	P	6. visenje	P	7. visenje	P	8. visenje	P	9. visenje	P	10. visenje	P	11. visenje	P	12. visenje	1. serija
	10s	8	10s	8	10s	6	8s	8	8s	8	8s	6	6s	8	6s	8	6s	6	6s	6	6s	6	6s	
	4 minute počitka s stresanjem in strechigom prstov in masiranjem prstov rok																							
	1. visenje	P	2. visenje	P	3. visenje	P	4. visenje	P	5. visenje	P	6. visenje	P	7. visenje	P	8. visenje	P	9. visenje	P	10. visenje	P	11. visenje	P	12. visenje	2. serija
	10s	8	10s	8	10s	6	8s	8	8s	8	8s	6	6s	8	6s	8	6s	6	6s	6	6s	6	6s	
	4 minute počitka s stresanjem in strechigom prstov in masiranjem prstov rok																							
	1. visenje	P	2. visenje	P	3. visenje	P	4. visenje	P	5. visenje	P	6. visenje	P	7. visenje	P	8. visenje	P	9. visenje	P	10. visenje	P	11. visenje	P	12. visenje	3. serija
	10s	8	10s	8	10s	6	8s	8	8s	8	8s	6	6s	8	6s	8	6s	6	6s	6	6s	6	6s	
	4 minute počitka s stresanjem in strechigom prstov in masiranjem prstov rok																							
	1. visenje	P	2. visenje	P	3. visenje	P	4. visenje	P	5. visenje	P	6. visenje	P	7. visenje	P	8. visenje	P	9. visenje	P	10. visenje	P	11. visenje	P	12. visenje	4. serija
	10s	8	10s	8	10s	6	8s	8	8s	8	8s	6	6s	8	6s	8	6s	6	6s	6	6s	6	6s	
	15 minut masiranja, raztegovanja, stresanja in strechiga za prste rok																							

P

in spodaj številka pomeni,

koliko sekund imaš počitka (tako da roke močno treseš), predno ponovno primeš in se obesiš!

LAŽJA

TRENING ZA POVEČANJE NAJVEČJE MOČI PRSTOV ROK

Pred treningom se zelo dobro ogrej!

Predvsem prste rok, komolce in ramena!

(Med ogrevanjem prste rok mečkaj, jih razteguj, naredi nekaj sklec na prstih rok, jih zavijaj in naredi par zgibov samo s prsti rok...)

<p>TEST Izvedi test s katerim ugotoviš, na katerem oprimku ali polički lahko na (iztegnjenih rokah) visiš največ 20 sekund.</p> <p style="text-align: center;">P in spodaj številka pomeni, koliko sekund imaš počitka (tako da roke močno treseš), predno ponovno primeš in se obesiš!</p>	1. visenje	P	2. visenje	P	3. visenje	P	4. visenje	P	5. visenje	P	6. visenje	P	7. visenje	P	8. visenje	P	9. visenje	P	10. visenje	P	11. visenje	P	12. visenje	1. serija
	12s	10	12s	10	12s	10	12s	10	10s	10	10s	10	10s	8	8s	8	8s	8	8s	8	6s	8	6s	
	5 minut počitka s stresanjem in strehigom prstov in masiranjem prstov rok																							
	1. visenje	P	2. visenje	P	3. visenje	P	4. visenje	P	5. visenje	P	6. visenje	P	7. visenje	P	8. visenje	P	9. visenje	P	10. visenje	P	11. visenje	P	12. visenje	2. serija
	12s	10	12s	10	12s	10	12s	10	10s	10	10s	10	10s	8	8s	8	8s	8	8s	8	6s	8	6s	
	5 minut počitka s stresanjem in strehigom prstov in masiranjem prstov rok																							
	1. visenje	P	2. visenje	P	3. visenje	P	4. visenje	P	5. visenje	P	6. visenje	P	7. visenje	P	8. visenje	P	9. visenje	P	10. visenje	P	11. visenje	P	12. visenje	3. serija
	12s	10	12s	10	12s	10	12s	10	10s	10	10s	10	10s	8	8s	8	8s	8	8s	8	6s	8	6s	
	5 minut počitka s stresanjem in strehigom prstov in masiranjem prstov rok																							
	1. visenje	P	2. visenje	P	3. visenje	P	4. visenje	P	5. visenje	P	6. visenje	P	7. visenje	P	8. visenje	P	9. visenje	P	10. visenje	P	11. visenje	P	12. visenje	4. serija
	12s	10	12s	10	12s	10	12s	10	10s	10	10s	10	10s	8	8s	8	8s	8	8s	8	6s	8	6s	
	15 minut masiranja, raztegovanja, stresanja in strehiga za prste rok																							