

3. TRENING | KRUŽNI

Kratko zagrijavanje i razgibavanje

- lagano skipati; nastaviti skakutati: naprijed-nazad, lijevo-desno
- kruženja rukama unaprijed - dodati skokove; kruženja unazad - dodati skokove; bacati ruke lijevo-desno i pratiti pogledom
- pretklon - naizmjenično pružati noge i istezati lože
- noge lagano savijene, ruke na koljenima - izvlačiti i uvlačiti leđa 2-3x ('mačka-krava'); izvlačiti se bočno
- kružiti i razgibati kukove; koljena; ručne i nožne zglobove

HIIT dio (*High Intensity Interval Training*) cca 4 min

Skakutati vijaču i svakih 15 sek. izvoditi 15 sek. vježbe na 100% redom:

1. Skip
2. Kickovi
3. Skok u dalj + skipat nazad
4. Polumarinac
5. Jumping Jack
6. Direkti
7. Uspravni penjač

KRUŽNI TRENING

3 kruga - u svakom se skraćuje broj ponavljanja (ili setova, ako je takva vježba):

1. KRUG - 12x ili 5 seta / **2. KRUG** - 10x ili 4 seta / **3. KRUG** - 6x ili 3 seta

- | | |
|---|----------------|
| 1. Marinci / iz ležanja | 12 / 10 / 6 |
| 2. Ispadi skokom (ili iskorakom unazad) - girja u rukama | 12 / 10 / 6 |
| 3. Uspravna štipaljka - 1 bučica | 12 / 10 / 6 |
| 4. Sklekovi - uski + normalni + široki | 5 / 4 / 3 SETA |
| 5. Raspali - 2 teže bučice | 12 / 10 / 6 |
| 6. Trbušnjaci - sklopke na 1 nogu, naizmjenično - 2 bučice | 12 / 10 / 6 |
| 7. Kardio - 4x Jumping Jack + 4x čučanj-skok + 4x kick | 5 / 4 / 3 SETA |
| 8. Gušter - na podlakticama | 12 / 10 / 6 |
| 9. Leđnjaci - uvinuće samo trup + samo noge + oboje | 5 / 4 / 3 SETA |
| 10. Kardio - 4x plank štipaljka + 4x skok u čučanj lijevo-desno | 5 / 4 / 3 SETA |