***TRENING SRIJEDA***



**KRATKE UPUTE O VJEŽBANU**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Redni broj vježbe* | *KRATKI OPIS VJEŽBE* | *BROJ SERIJA I PONAVLJANJA* |
| 1. | ***POSKOCI S ODRUČENJEM I ODNOŽENJEM:***  **Iz stava s nogama u širini ramena i rukama uz tijelo vršiš poskoke u zrak na način da podižeš ruke iznad glave i istovremeno raširiš noge malo više od širine ramena.**  **Nakon deset ponavljana pauza od 20 sekundi.** | 3 serije  U svakoj seriji 10 ponavljanja |
| 2. | **POČUČANJ S PREDRUČENJEM:**  **Iz osnovnog stava idemo u lagani počučanj s istovremenim podizanjem ruku do položaja ispred tijela.**  **Poslije završetka vježbe 1 minuta odmora.** | 2 serije  U svakoj seriji 10 ponavljanja |
| 3. | **SKLEKOVI S OSLANJANJEM UZA ZID:**  **Odmakneš se od zida za dužinu ruku a noge za stopalo dalje. Iz tog položaja radiš sklekove spuštajući se prema zidu ali lagano.Pazi na nos.**  **Poslije završetka vježbe 1 minuta odmora.** | 2 serije  U svakoj seriji 10 ponavljanja |
| 4. | **PODIZANJE KOLJENA PREMA PRSIMA:**  **Podižeš naizmjence jedno pa drugo koljeno do vodoravnog položaja.**  **Poslije završetka vježbe 1 minuta odmora.** | 1 serija  15 ponavljanja |
| 5. | **ISKORAK S POČUČNJEM:**  **Iz osnovnog stava iskorak lijevom pa desnom nogom. Prvo iskorak jednom nogom i vračanje u početni položaj pa zatim iskorak drugom nogom. Svakom nogom naizmjence po 8 pon. Pa nakon toga pauza 10 sec.**  **Poslije završetka vježbe 1 minuta odmora.** | 2 serije  U svakoj seriji 8 ponavljanja |
| 6. | **SPAJANJE KOLJENA I LAKTA SUPROTNIH STRANA TIJELA:**  **Istovremeno podižemo lijevo koljeno i spuštamo desni lakat dok se ne spoje ispred tijela. 8 x lijevom i 8 x desnom rukom odnosno nogom ponoviti vježbu. Budi oprezan i pazi na ravnatežu.**  **Poslije završetka vježbe 1 minuta odmora.** | 1 serija  8 ponavljanja |
| 7. | **ZANOŽENJE POTKOLJENICAMA:**  **Trčanje na mjestu sa zanoženjem potkoljenicama lijeve i desne noge.**  **Trčiš tako da petama lagano dotakneš stražnjicu.**  **Poslije završetka vježbe 1 minuta odmora.** | 1 serija  8 ponavljanja |
| 8. | **OTKORAK U STRANU**  **Iz osnovnog položaja s rukama o bokove lagano napravimo iskorak jednom u lijevu a jednom u desnu stranu.Svakom nogom napravimo 8 iskoraka naizmjence lijeva pa desna noga.**  **Poslije završetka vježbe 1 minuta odmora.** | 1 serija  8 ponavljanja |
| 9. | **SPAJANJE KOLJENA I LAKTA U STRANU**  **Iz osnovnog položaja pokušamo spojiti lakat i koljeno iste strani tijela.**  **Suprotna ruku je u uzručenju tj podignuta iznad glave.**  **Vježbu izvodim o prvo lijevom stranom tijela 8 puta a zatim desnom stranom tijela 8 x.** | 1 serija  8 ponavljanja |