

VAJE ZA DOMA #1

Vaje se lahko izvajajo krožno ali v ponovitvah.

- V kolikor izvajate krožno vadbo izvedete 3x kroge. Med vsakim krogom je 1min pavze. Med vsako vajo 15s pavze.
- V kolikor boste izvajali v ponovitvah, naredite vsako vajo 3x, nato sledi 1min pavze.

Zdaj pa veselo na delo=) in veliko volje.

1.

1 min - Jack poskoki



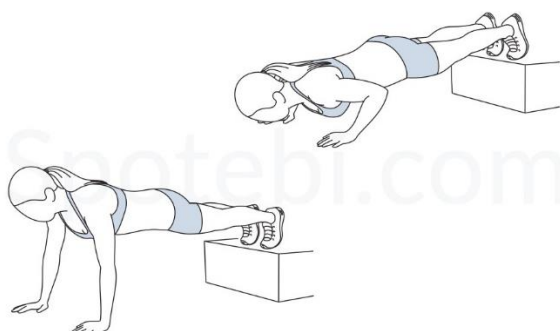
2.

10x (na nogo) – Počepi za zadnjo nogo na stolu, kavču...



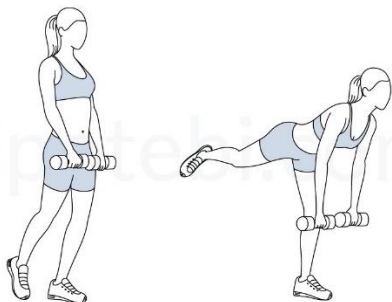
3.

do odpovedi – Sklece z dvignjenimi nogami na kavču (mlajši lahko s pokrčenimi nogami na tleh)



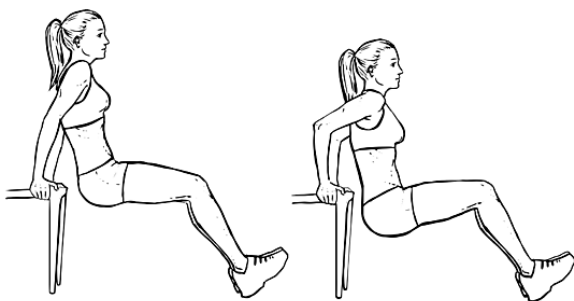
4.

15x – Dvigovanje zadnje noge (opcija z ali brez uteži- liter soka...)



5.

do odpovedi - Spuščanje na stolu



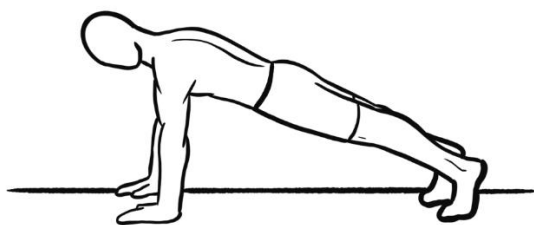
6.

15x - Poskoki iz počepa



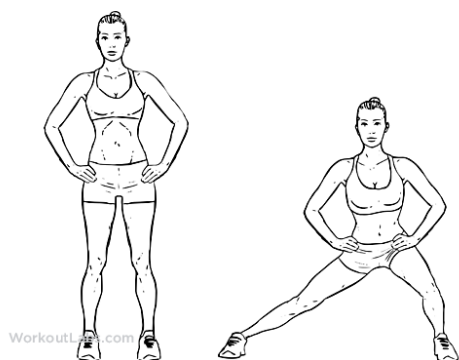
7.

1min - Visokega planka (z dvigovanjem/odrivanjem nog)



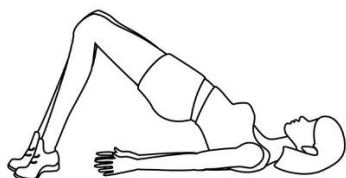
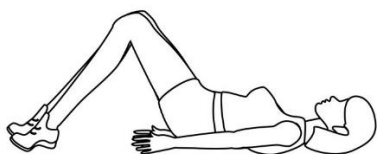
8.

10x (na nogo) - Stranski počep



9.

15x - Dviganje bokov



Suha vadba za plavalce PKL

pripravil Sašo Juršič