

VAJE ZA DOMA #2

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.

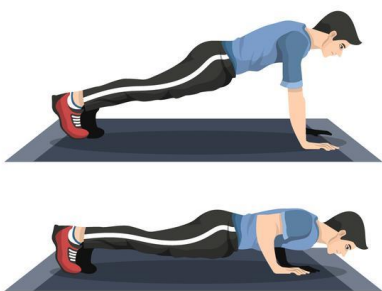
1.

1 min - Jack poskoki



2.

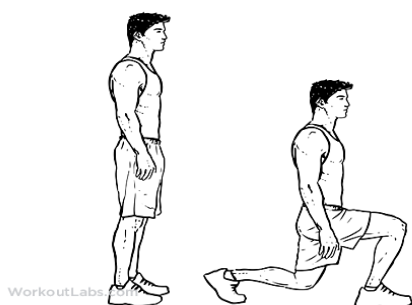
do odpovedi – Navadne sklece



ali

3.

20x – Izpadni korak (koleno ne sme preko prstov)



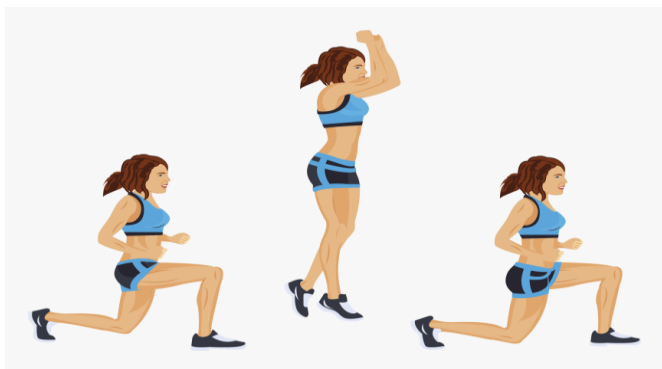
4.

Do odpovedi – »V« sklece na dlaneh (ne zapestjih kakor kaže slika)



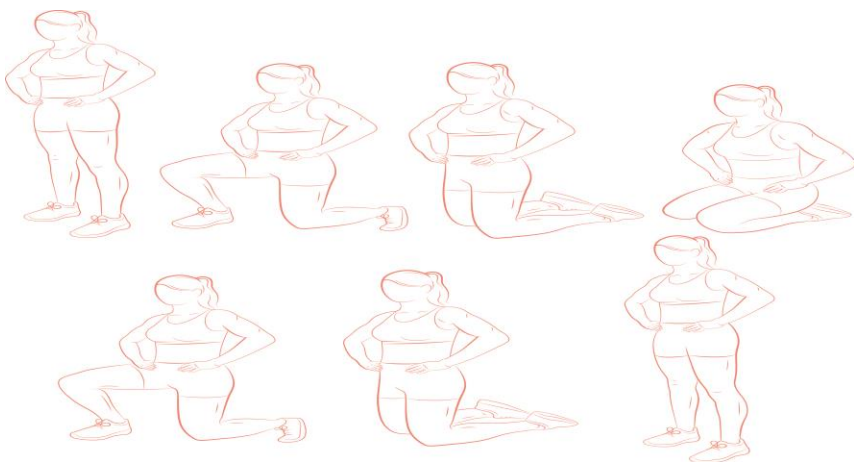
5.

20x – poskoki v izpadni korak, menjavanje nog



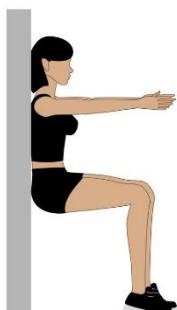
6.

1 min – v klečanje in vstajanje



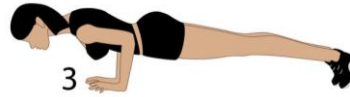
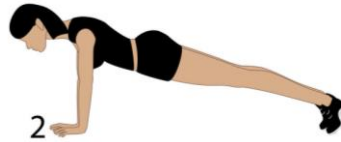
7.

1:30 min – Sedenje ob steni (lahko tudi z rokami ob telesu)



8.

15x vojaške sklece s poskoki



9.

1:30 – Nizki plank (najbolje dinamičen premikanje nog, rok...)



10.

30s – Gorski plezalec (izmenično) tečemo=)



11.

15x sonožni poskoki z visoko dvignjenimi koleni

