

VAJE ZA DOMA #3

Danes bomo izvedli IZZIV=).

Rezultate mi lahko tudi pošlješ po e-pošti, da vidim kako si/ste pripravljeni!

Upam, da vaje niso pretežke oziroma si jih prilagodite. Vesel bom, če mi posredujete kako vam gre, kje se vam zatakne, je pretežko... Vsaka povratna informacija bo dobrodošla.

Zdaj pa veselo na delo in kar pogumno «zagrizni».

Vaje se izvajajo krožno na čas (štopamo).

- 10x ponovitev vsake vaje
- 5x krogov – pavzo narediš, ko jo potrebuješ. A ne pozabi, da se štopaš, tudi ko počivaš=).

Za začetek, da se ogreješ, naredi 1-2 min dinamičnega ogrevanja (hopsanje, brca v zadnjico, jack poskoki)

Zdaj pa pripravi štoparico!

Ne pozabi vsako vajo narediš 10x in takoj nadaljuješ na naslednjo.

1.

Poskoki iz počepa



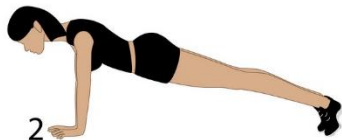
2.

»V« sklece na dlaneh



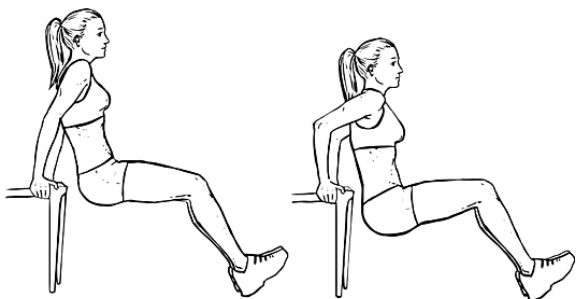
3.

Vojaške sklece s poskoki



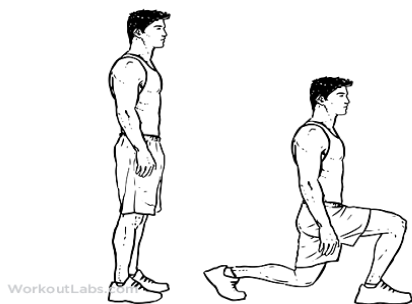
4.

Spuščanje na stolu



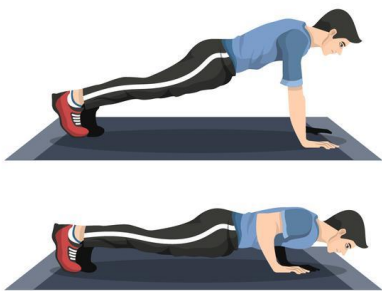
5.

Izpadni korak (koleno ne sme preko prstov) 5x na nogo



4.

Sklece



ali



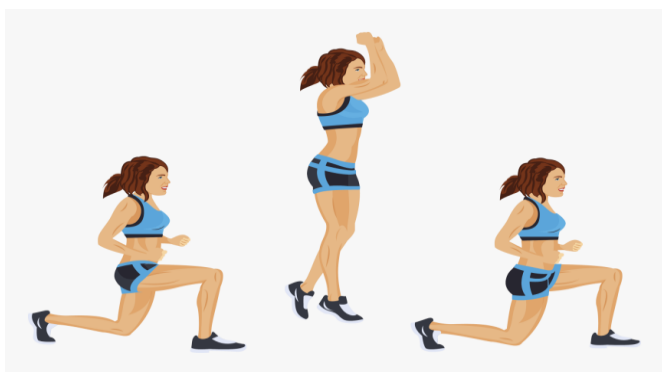
5.

Počepi brez poskoka



6.

Izpadni korak z odzivom



Ko zaključiš 5x krogov ne pozabi na raztezne vaje!

Suha vadba za plavalce PKL

pripravil Sašo Juršič