

Pratim svoj trening



1.dan 2.dan 3.dan 4.dan 5.dan 6.dan 7.dan 8.dan

Vježba 1.

Vježba 2.

Vježba 3.

Vježba 4.

Vježba 5.

Vježba 6.

Izradila: Kristina Kralj





Izazov: Vježbam kod kuće

Ovdje se nalazi 6 vježbi, opisanih s brojem ponavljanja ili vremenom izdržaja. Bilo bi odlično da svaki dan odradiš cijeli trening. Prati svoje vježbanje te oboji krug za dan i vježbu koju odradiš. Pokušaj svaki dan odraditi sve vježbe. Sretno!

NAPOMENA: Zagrijavanje se ne ubraja u vježbe-to je priprema tijela za aktivnost koja slijedi!

Zagrijavanje

1. Vježba za vrat- kruženje glavom
2. Vježba za ruke-kruženje rukama
3. Zasuci trupom
4. Otkloni trupom
5. Kruženje kukovima
6. kruženje koljenima
7. Pljesak ispod noge
8. Kruženje skočnim zglobom
9. Čučnjevi

1. VJEŽBA



10 puta svaka nogu

Odmori pola minute te kreni na drugu vježbu

6. VJEŽBA

Odlično, zapiši datum i označi vježbe koje si odradio/la



izdržaj 30 sekundi



5. VJEŽBA



Odmori pola minute te kreni na šestu vježbu

20 čučnjeva

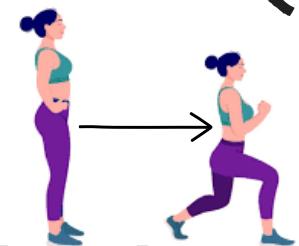
2. VJEŽBA



20 ponavljanja

Odmori pola minute te kreni na treću vježbu

3. VJEŽBA



Odmori pola minute te kreni na četvrtu vježbu

15 iskoraka svakom nogom

4. VJEŽBA

Odmori pola minute te kreni na petu vježbu

20 podizanja

Sve fotografije preuzete s canve.

Za kraj-istegni se-vježba za trup, za ruke te noge!

