

VADBENI KARTON – ODBOJKA

OGREVANJE PRED GLAVNIM DELOM:

- 30 s tek na mestu
- 30 s jumping jack
- 30 s dotikanje pet zadaj (ponoviš 2 x)
- 10 x počep
- 10 x predklon
- 10 x izmenično dotikanje stopal iz plank položaja (ponoviš 2 x)

RAZTEZANJE PO GLAVNEM DELU

- Statično raztezanje po želji (vsaj 5 vaj)
- Gib zadržimo vsaj 30 s

Tedenski raspored vadbe

Teden	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
1.	SKLOP A	pavza	GIBANJE V NARAVI	SKLOP B	pavza	GIBANJE V NARAVI	pavza
2.	SKLOP C	pavza	GIBANJE V NARAVI	SKLOP D	pavza	GIBANJE V NARAVI	pavza
3.	SKLOP A	pavza	GIBANJE V NARAVI	SKLOP B	pavza	GIBANJE V NARAVI	pavza
4.	SKLOP C	pavza	GIBANJE V NARAVI	SKLOP D	pavza	GIBANJE V NARAVI	pavza

Tedenski raspored obremenitve

Teden	ŠSer.	TPon. (s)	TPavz. (s)	Tempo
1.	3	30	20	Osebne zmožnosti
2.	3	30	10	Osebne zmožnosti
3.	4	40	20	Osebne zmožnosti
4.	4	40	10	Osebne zmožnosti

ŠSer. – število serij; TPon. – trajanje ponovitve v sekundah; TPavz – trajanje pavze v sekundah;

Opomba: vaje izvajamo tako, da najprej naredimo 3 (oz. 4) serije 1. vaje in nato nadaljujemo z 2. vajo.

Pripravila:
Živa Sabo, mag. Kinezologije
Strokovna sodelavka



Vadbo omogočajo:



SKLOP A

ŠT.	VAJA	OPIS	*ŠT. NAREJENIH PONOVIČEV
1.	Izpadni korak na mestu	**ZP: Stoja razkoračno (stopala v širini bokov); Roke v boku; izmenično stopanje v izpadni korak NAPREJ; po vsakem koraku se vrneš v ZP	
2.	Plank + dotik ramen	ZP: plank – opora spredaj; POČASNO in KONTROLIRANO dotikanje ramen; Boki čimbolj pri miru	
3.	Poskoki levo-desno	ZP: enonožna stoja, kolena rahlo pokrčena; Poskoki iz ene noge na drugo; čimbolj narazen	
4.	Sklece + izteg rok naprej	ZP: položaj za skleco; 2x skleca + 1x izteg obeh rok naprej (<i>boke ohranjamo čimbolj pri miru</i>)	
5.	Sede na mehki podlagi + rotacija trupa	ZP: sed, kolena pokrčena – rahlo dvignjena od tal; hrbet poravnan; V roke vzamemo utež (mleko, tekoči detergent ipd.); rotiramo trup v levo in desno stran – utež približamo tlam, vendar NE ODLAGAMO.	
6.	Plank + mountain climber	ZP: položaj za plank; izmenično delo dveh vaj (štejemo do 10, na 10 zamenjamo vajo) – delamo tako dolgo, da poteče čas.	

*spremljanje napredka – beležiš št. ponovitev, ki si jih v tem času uspel opraviti

**ZP – začetni položaj

SKLOP B

ŠT.	VAJA	OPIS	*ŠT. NAREJENIH PONOVIČEV
1.	Leže na hrbtu – cepetanje	ZP: leže na hrbtu, pokrčena kolena, boki dvignjeni od tal; Cepetanje z nogami, boki so ves čas dvignjeni od tal.	
2.	Potisk izpred prsi leže na hrbtu	ZP: leže na hrbtu, noge pokrčene, v rokah držimo uteži (mleko/detergent ipd.); Potisk izpred prsi.	
3.	Počep + poskok	ZP: razkoračna stoja, predročanje; delamo počepe 90° + poskok (ko gremo v počep so roke iztegnjene naprej, ko poskočimo, gredo nazaj).	
4.	Izteg rok za glavo leže na hrbtu	ZP: leže na hrbtu, kolena pokrčena, predročanje, uteži v rokah; Iz predročanja delamo gibe v vzročanje – rok ne odlagamo na tla; pazimo na prsni koš, ki se ne lepi od tal.	
5.	Plank + kotaljenje žoge levo/desno	ZP: položaj za plank; žogico kotalimo pred sabo levo-desno; pazimo, da čim manj premikamo boke.	
6.	Jumping jack	ZP: razkoračna stoja, roke ob telesu. Delamo jumping jacke.	

SKLOP C

ŠT.	VAJA	OPIS	*ŠT. NAREJENIH PONOVIŦEV
1.	Sonožni poskoki na mestu	ZP: razkoračna stoja (stopala v širini bokov), roke ob telesu; Sonožni poskoki čim višje in hitreje – poudarek na delu iz gležnjev; roke zamahujejo zraven.	
2.	Striženje z nogami in rokami	ZP: ležanje na trebuhu; roke in noge iztegnjene; Striženje z rokami in nogami izmenično (leva noga – desna roka itd.).	
3.	A položaj + dotikanje stopal	ZP: položaj za plank; Izmenično dotikanje stopal (prehajanje v strešico) – z desno roko se dotaknemo levega stopala, se vrnemo v ZP, nato se z levo roko dotaknemo desnega stopala in vrnemo v ZP itd.	
4.	Bočni plank - prehodi	ZP: ležanje na boku, opora na podlahteh; Prehajamo iz bočnega planka na L strani v bočni plank na D strani, ne da bi pri tem počivali	
5.	Enonožni počep na stol	ZP: enonožna stoja pred stolom, roke prekrizane na ramenih; izvajamo enonožni počep na stol/posteljo – z zadnjico se stola/postelje le dotaknemo; noge zamenjamo pri 15 s	
6.	Potisk rok navzdol na postelji	ZP: kleče pred posteljo/stolom, roke iztegnemo na posteljo/stol, dlani obrnemo navzdol; Z rokami močno potiskamo stol/posteljo v tla – 10 s držiš, 5 s pavze dokler ne preteče čas.	

SKLOP D

ŠT.	VAJA	OPIS	*ŠT. NAREJENIH PONOVIŦEV
1.	Leže na hrbtu – stranski trebušni	ZP: leže na hrbtu, kolena pokrčena, roke ob telesu. Trup/lopatice dvignemo od tal, z rokami se dotikamo stopal (z D roko, D nogo, z L roko, L nogo).	
2.	Vojaška vaja + skleca	ZP: razkoračna stoja: Izvajamo vojaško vajo – na tleh naredimo še skleco.	
3.	Stolček na steni	ZP: s hrbtom se naslonimo na steno, noge pokrčene 90°, roke ob telesu. Držimo položaj.	
4.	Hrbtne v stoji	ZP: stoja razkoračno, rahel predklon, kolena rahlo pokrčena, predročenje, v rokah držimo uteži. Z rokami delamo gibe iz predročjenja v odročenje.	
5.	Prehodi iz kleka v čep	ZP: klek, predročenje. Korakamo iz kleka v čep. Pri tem ohranjamo boke na istem mestu – delajo samo noge.	
6.	Plank + odmik noge	ZP: položaj za plank, stopala na slajdih/brisačkah. Iztegnjeno nogo približujemo roki – levo nogo/stopalo, levi roki; desno nogo/stopalo desni roki.	