

TRENING V MAGDALENI

-Splošno ogrevanje - rahel tek po parku

-Dinamično raztezanje

-Specifični trening moči 30s vaja/15s počitek

Skleci (30s)

Jumping jacks (30s)

Just you triceps dips – ali na klopici (30s)

Lateral single - leg jumps (30s)

Upright row (30s)

Izpadni koraki leva (30s)

Izpadni koraki desna (30s)

Burpees (brez skleca) (30s)

Metuljček (30s)

Dvig kolen na mestu (30s)

A - položaj rotacija trupa ena roka v zrak (30s)

Butt kicks (30s)

Roke skupaj pred sebe in dviguješ/spuščaš (30s)

Skupaj 10min

1,30min pavza

3 x ponovitev

Aerobni del vadbe 45s vaja/30s počitek

Hribolazec (45s)

30s pavza

Poskakovanje (45s)

30s pavza

Smukač (45s)

30s pavza

Plank (max.)

30s pavza

3 x ponovitev

-Statično raztezanje

TRENING V BETNAVSKEM GOZDU

-Splošno ogrevanje - rahel tek po gozdu

-Dinamično raztezanje

-Specifični trening moči: 40s vaja/20s počitek

Squat Jumps (40s)

Izpadni koraki (40s)

Roke na stran in kroženje (40s)

Pretek določene dolžine v gozdu (2 x nogometno igrišče)

Angry Uppercuts v počepu (40s)

Push - ups (40s)

Hribolazec (40s)

Široki počepi (40s)

Koraki v stran (2x nogometno igrišče)

Račja hoja (40s)

Buttkickers (40s)

Jumping Jacks (40s)

Skleci - odriv od drevesa stoje v naklonu (40s)

3 x ponovitev

Aerobni: 3 krogi teka po Betnavskem gozdu

-Statično raztezanje

TRENING NA KALVARIJI

- Splošno ogrevanje – tek 1 krog
- Dinamično raztezanje
- Trening (po potrebi razdeli na skupine)

Kalvarija - stopnice Set 1

Zmerna hitrost

- 5 x hoja do 1/3 – vsaka stopnica. Tek dol in takoj ponovitev 5 x.
- 5 x hoja do 1/3 – vsaka druga stopnica. Tek dol in takoj ponovitev 5 x.

Cesta pod Kalvarijo Set 1 – Šprinti/Hiter tek

- 5 x 50m Back – to - Back Sprints. Šprint 50m, rahel tek nazaj 15s pavze in ponovitev 5 x.

Cesta pod Kalvarijo Set 2 – Dril

- 20 x visoko kolena (vsaka noga 20). Pavza je 15s tek na mestu nato sledi druga vaja.
- 20 x Butt kick vsaka noga. Pavza je 15s tek na mestu nato sledi druga vaja.
- 10 x poskok s privzdignjenim kolenom vsaka noga 10 x. 15s tek na mestu.

Cesta pod Kalvarijo Set 3 – Eksplozivnost

- 20 x skoki v daljino. Takoj naslednja vaja.
- 20 x izpadni koraki v hoji. Nazaj na prvo vajo z minimalnim počitkom.

Kalvarija - stopnice – Šprint vzpon

3 x ponovitev, 30s pavze med seti.

- Šprint 1/3.
- Hitra hoja 2/3. Quickly jog down.
- Poskoki za 1 stopnico na 3/3.

Ohlajevanje - Rahel tek do asfaltirane ploščadi pod Kalvarijo

-Dinamično raztezanje