



SPARTANSKI TRENING

MIA FABJAN 6-4

ZAGREVANJE

- Zagrevanje je neizbežan deo vežbanja
- Mišići postižu idealnu temperaturu tako da mogu da izdrže veće napore i smanjuje se mogućnost povrede
- Traje 10-15 minuta i sastoji se od laganog trčanja i istezanja kada se angažuju svi mišići i zglobovi

1. KRUG

- Neizmenično se radi visoki skip 15 sekundi, zatim pauza 15 sekundi
- Sledi 12 iskoraka, visoki skip 15 sekundi, pauza 15 sekundi
- Sledeći korak je 10 sklekova, visoki skip 15sekundi, 15 sekundi pauza
- Zatim 12 čučanj-skokova, visoki skip 15 sekundi, pauza 20 sekundi
- 15 trbušnjaka , 1 minut pauza



2. KRUG

- 20 jumping jackova, 20 sekundi bočni izdržaj-desni, 20 sekundi pauza
- Sledi 20 jumping jackova, 20 sekundi bočni izdržaj-levi, 20 sekundi pauza
- Sledeći korak je 20 jumping jackova, 20 sekundi izdržaj na ledjima u vagi, 20 sekundi pauza
- Zatim 20 jumping jackova, 20 izdržaja u polu čučnju, 1 minut pauza



3. KRUG

- 40 sekundi laganog niskog skipa, 20 sekundi pauza
- Sledeći korak je 20 sekundi lezi-ustani-skoči, 25 sekundi pauza
- Zatim 30 sekundi laganog niskog skipa, 15 sekundi pauza
- 15 sekundi lezi-ustani-skoči, 20 sekundi pauza
- Sledi 20 sekundi laganog niskog skipa, 10 sekundi pauza
- 10 sekundi lezi-ustani-skoči, 1 minut pauza



legionar



KRAJ TRENINGA

- Trening se uvek završava detaljnim istezanjem celog tela u trajanju najmanje 5-10 minuta
- Istezanjem se postiže bolji dovod kiseonika i hranjivih materija u mišiće što vodi do njihovog bržeg oporavka