



OSEBNO TRENERSTVO
Mihael Ivanuša

www.mihael-ivanusa.si

Mail: info@mihael-ivanusa.si

Mail: mikeivanusa@gmail.com

Tel: 040 308 070

Ogrevanje

Aktivnost	Ponovitve	Serije	Opombe
Tekalna steza ali kolo	5-7 min		
Dinamično ogrevanje	5 min		
Počep lastna teža	10	2	
Sklece	10	2	
Stabilizacija trupa	30 sekund	2	

Glavni del CIKEL A

Ime vaje	Ponovitve	Serije	Odmor	Opombe/video posnetek
1. DEL				
Počep in potisk z ročkami	12-15	2-4	/	https://www.youtube.com/watch?v=1KYPZ-Jzo3w
Veslanje v predklonu z drogom	12-15	2-4	/	https://www.youtube.com/watch?v=YYHq6_hrleI
Stabilizacija trupa na žogi	40 sek+	2-4	1-2 min	https://www.youtube.com/watch?v=K_gkeCuPjlg
2. DEL				
Počep z ročko (goblet squat)	12-15	2-4	/	https://www.youtube.com/watch?v=E8wH-qMYjpA
Potisk s prsi ali sklece	12-15	2-4	/	
Vojaški poskok (burpee)	12-15	2-4	1-2 min	

Glavni del CIKEL B

Ime vaje	Ponovitve	Serije	Odmor	Opombe/video posnetek
1. DEL				
Mrtvi dvig	12-15	2-4	/	https://www.youtube.com/watch?v=op9kVnSso6Q
Potisk na poševni klopci ali negativne sklece	12-15	2-4	/	https://www.youtube.com/watch?v=dynoKElcpoU
Roll out	12-15	2-4	1-2 min	https://www.youtube.com/watch?v=J5GL2Luu6M8
2. DEL				
Zgibi ali veslanje trx	12-15	2-4	/	https://www.youtube.com/watch?v=p8d2pFLDkEs
Kombinacija : Visoka kolena – skipping + Climbersi	20 sec 20 sec	2-4	1-2 min	https://www.youtube.com/watch?v=nmwgirgXLYM

Ohlajanje

Kardio (60-65% FSU max)	15 minut
Raztezne gimnastične vaje (statično)	5 – 10 minut

