



## **VAJE ZA MOČ- TRENING DOMA**

### **OSNOVNI PROGRAM**

#### **a) VAJE ZA MOČ NOG:**

- a) izpadni koraki / 10x / 2 seriji
- b) prisunski koraki-globoki / 10x L, 10x D / 2 seriji
- c) počepi 10x + 10x zibanje v počepu + 10x počepi / 2 seriji

#### **b) VAJE ZA MOČ ROK:**

- a) sklece – osnovne / 10x / 2 seriji
- b) sklece z gibanjem v stran / 10x L,D / 2 seriji

#### **č) VAJE ZA MOČ TRUPA-opore:**

- a) opora na podlakteh v parih + noge na ramenih / 20 s
- b) opora bočno + počasno gibanje bokov gor dol / 10x L, 10x D /
- c) opora na stegnjenih rokah + zasuk ene roke v stran in gor/ izmenično L in D /10x

December 2017

Pripravil:

Aleš Berger

prof. šp. vzg , inštr. skup. vadb, osebni trener