

4-nedelja **HIIT**

PLAN VJEŽBANJA ZA POČETNIKE

Nema opreme

Plan Uvođenje

Interval visokog intenziteta, ili Hiit, odnosi se na kraće vježbe (između 15 i 30 minuta) koje alternativne rafale visokog intenziteta, punog energetskeg pokreta sa kratkim periodima oporavka. Fitness početnici uvelike imaju koristi od Hiit Workouts-a jer su kratki i jednostavni da se uključuju u redovne rutine. Ako niste navikli da stavite na stranu vremena za teretanu, onda imate fleksibilnost da biste prošli kroz kratko 15-minutna sjednica Hiit i, uz dosljednost, i dalje će vidjeti sjajne rezultate.



Savjetuje se da se lično sastanku sa licenciranim zdravstvenim radnikom prije početka programa vježbanja. Sve su informacije u obrazovnim svrhama i ne namjerava dijagnosticirati ili liječiti medicinske ili zdravstvene uvjete.



Vježbanje Plan

Sedmica 1

- 1 40 jumping jackova, 10 sklekova, 30 čučnjeva, 30 trbušnjaka
- 2 40 Visoka koljena, Plank 30 sec, 30 pluća, 10 push ups
- 3 40 jumping jackova, 15 sklekova up, 30 čučnjeva, 30 kriza
- 4 40 Visoka koljena, 30 sec daska, 30 pluća, 15 push up
- 5 20 burpees, 20 čučnjeva, 35 kriza, 30 daska
- 6 5 minuta Jog, 10 minuta rastezanje

↻ **Resetiranje**

Sedmica 2

- 1 45 skakačkih priključaka, 15 push up, 35 čučnjeva, 35 kriza
- 2 45 Visoka kess, daska 35 sec, 35 pluća, 15 push ups
- 3 45 skakačkih priključaka, 15 push up, 35 čučnjeva, 35 kriza
- 4 45 Kess, 35 sec daska, 35 pluća, 15 push up
- 5 25 burpees, 25 čučnjeva, 35 Crunches, 30 daska
- 6 6 minuta Jog, 10 minuta istežanje

↻ **Resetiranje**

Sedmica 3

- 1 50 skakačkih priključaka, 20 push up, 40 čučnjeva, 40 kriza
- 2 50 visokih kess, daska 40 sec, 40 pluća, 25 push up
- 3 50 skokova priključaka, 25 push up, 40 čučnjeva, 40 kriza
- 4 50 Visoka kess, 40 sec daska, 40 pluća, 25 push up
- 5 25 burpees, 45 čučnjeva, 45 Crunches, 35 daska
- 6 7 minuta Jog, 10 minuta istežanje

↻ **Resetiranje**

Sedmica 4

- 1 55 Jump priključaka, 30 push up, 45 čučnjeva, 45 kriza
- 2 55 visokih kess, daska 50 sec, 45 pluća, 30 push up
- 3 60 skakačkih priključaka, 50 push up, 30 čučnjeva, 50 kriza
- 4 60 visokih kess, daska 50 sec, 50 pluća, 30 push up
- 5 30 burpees, 55 čučnjeva, 55 Crunches, 40 daska
- 6 5 minuta Jog, 10 minuta istežanje

↻ **Resetiranje**



Jacke za skakanje

1. Stanite ravno nogama zajedno i ruke po boku.
2. Skočite gore, raširite noge i ponesite obje ruke iznad glave.
3. Skočite ponovo i vratite se na početni položaj.
4. Ponavljajte dok se skup ne završi.



Push ups

1. S vašim nogama proširenim leđima postavite ruke ispod ramena, malo šire od širine ramena.
2. Započnite savijati laktove i spustiti grudi dok ne bude malo iznad poda.
3. Vratite se na početni položaj. GURANJE 1 sekunde, 1-druga pauza, 2-sekunda pauze je idealna.
4. Ponovite.



Čučnjevi

1. Ustanite sa nogama širine ramena.
2. Savijte koljena, pritisnite bokove natrag i zaustavite pokret nakon što je bok spoj malo niži od koljena.
3. Pritisnite pete u pod da biste se vratili na početni položaj.
4. Ponavljajte dok se ne postavi.



Crunches

1. Ležite na prostirku, držite koljena savijena, leđa i noge ravne i ruke koje podržavaju glavu.
2. Podignite ramena, stisnite svoje mišiće trbuha i držite 1 do 2 sekunde.
3. Polako se vratite na početni položaj i ponovite dok se ne postavi.



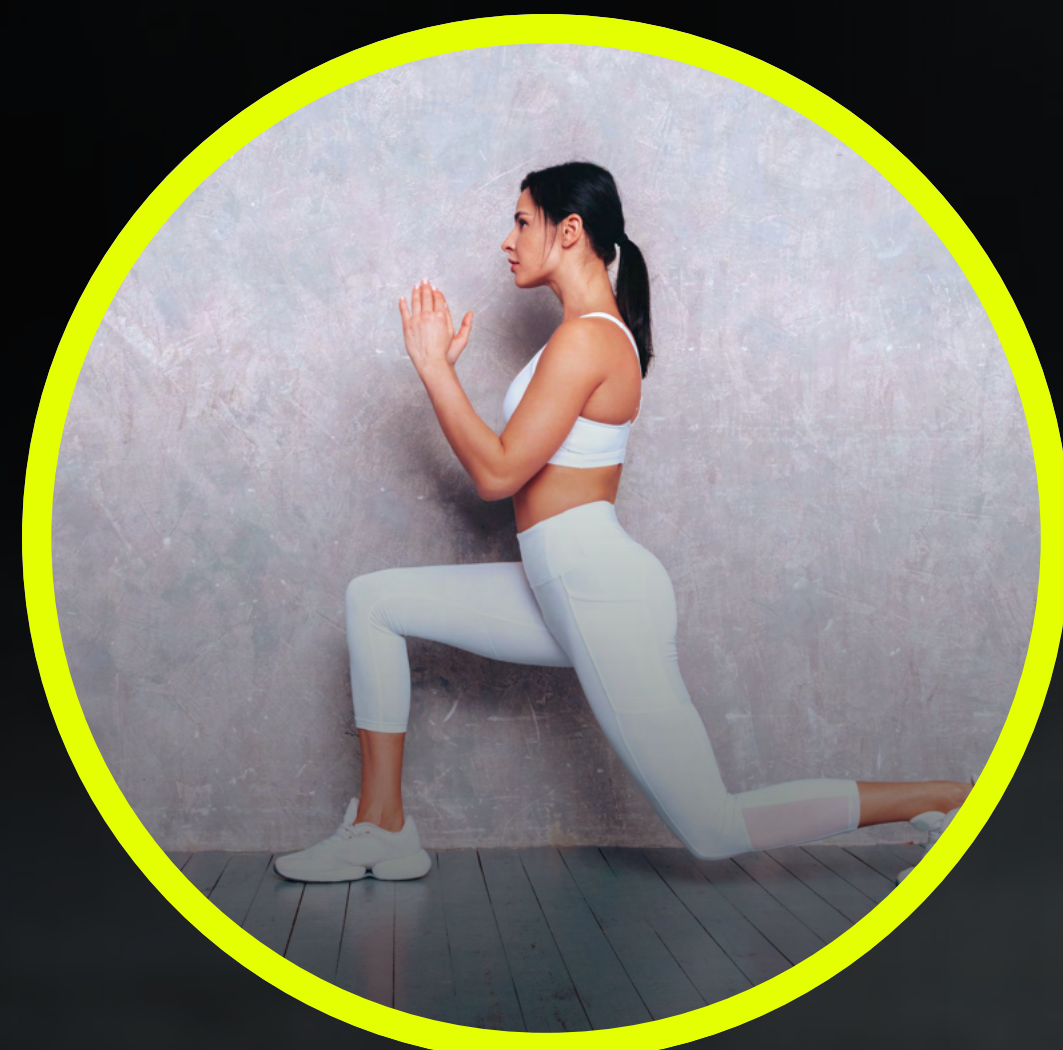
Daska

1. Uđite u push up položaj, sa laktovima ispod ramena i širine kuka na nogama.
2. Savijte laktove i odmarajte svoju težinu na podlaktice i na nožnim prstima, držeći svoje tijelo u ravnoj liniji.
3. Držite se što je duže moguće.



Visoka koljena

1. Stanite ravno s nogama širinom ramena. Lice naprijed i otvorite prsa.
2. Donesite koljena do nivoa struka, a zatim polako sletite na kuglice svojih nogu.
3. Ponavljajte dok se skup ne završi.



Pluća

1. Stanite s nogama širine hip-a, držite leđa ravno, ramena natrag, a trbušom čvrsto.
2. Napravite korak naprijed i polako savijte oba kolena, dok vam leđa koljena ne bude tik iznad poda.
3. Odmaknite se i ponovite pokret.
4. Alternativne noge dok se skup ne završi.



Daska priključci

1. Započnite u push up položaju sa nogama zajedno.
2. Skočite noge koliko možete i sletjeti tiho na nožnim prstima.
3. Skočite ponovo da biste vratili noge zajedno i ponovite.



**Pronađi još Planova
treninga na hitraze!**

hiitraze.com