

Visoko intenzivna vadba – HIIT

Za visoko intenzivno vadbo je značilno, da vadečemu srčni utrip zelo naraste in mu v času odmora tudi hitro upade. Ker si je vsak posameznik različen, si boste pri tej vadbi sami določili v kakšnem tempu (hitrostjo) boste opravljali določeno gibalno nalogo. Najbolj pomembno je to, da boste vajo izvajali ves čas pravilno in boste vztrajali do konca predpisanega časa oz. opravili toliko ponovitev kot je zapisano. Upam, da vam takšen način vadbe predstavlja manjši izziv in boste v njej tudi uživali. Saj veste, zdrav duh v zdravem telesu.

Navodila:

Ogrevanje: obvezno se pred vsako izvedbo vadbe dobro ogrejemo, ogrevanje naj bo dolgo od **3 – 5 min** (tek na mestu, atletska abeceda (skiping, hopsanje, jogging poskoki, pete nazaj,...) in za konec še osnovne gimnastične vaje).

Navodila:

Število vaj v eni seriji: 9

Število ponovitev vsake vaje: zapisano pod vsako vajo

Odmor med vsako vajo: 10 s

Število serij: 2 (**IZZIV ZA BOLJŠE PRIPRAVLJENE:** opravite 3 serije)

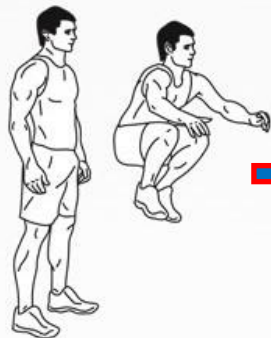
Odmor med serijami: 60 s

1. vaja: počepi



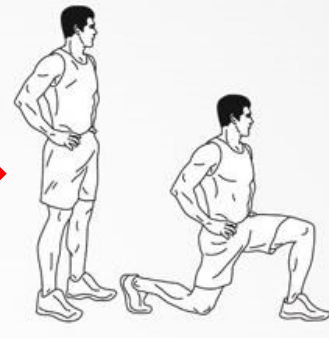
št. ponovitev: 20x

2. vaja: sonožni poskoki na mestu s pritegom kolen k sebi



št. ponovitev: 10x

3. vaja: izmenični izpadni koraki naprej

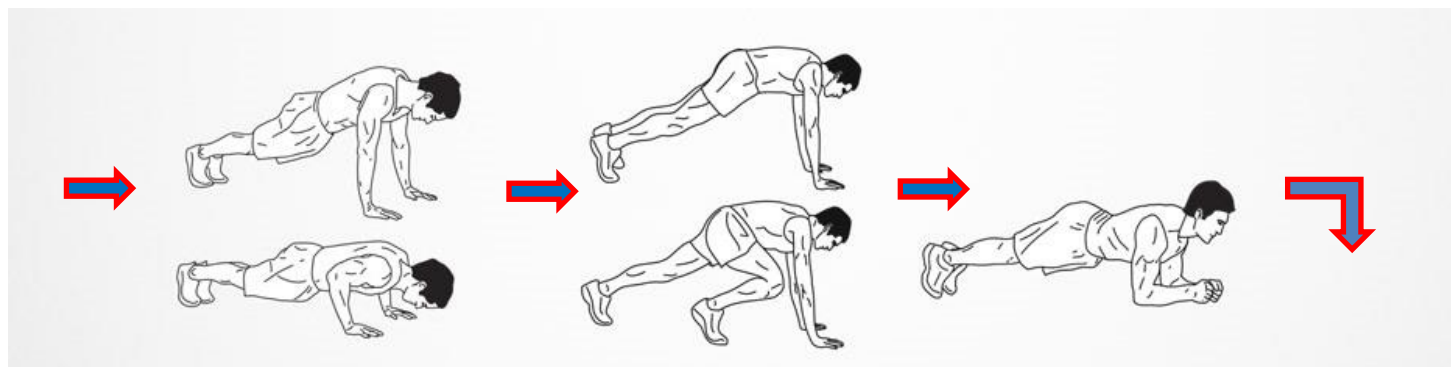


št. ponovitev: 10x

4. vaja: sklece

5. vaja: »climber«

6. vaja: plank na komolcih



št. ponovitev: 10x

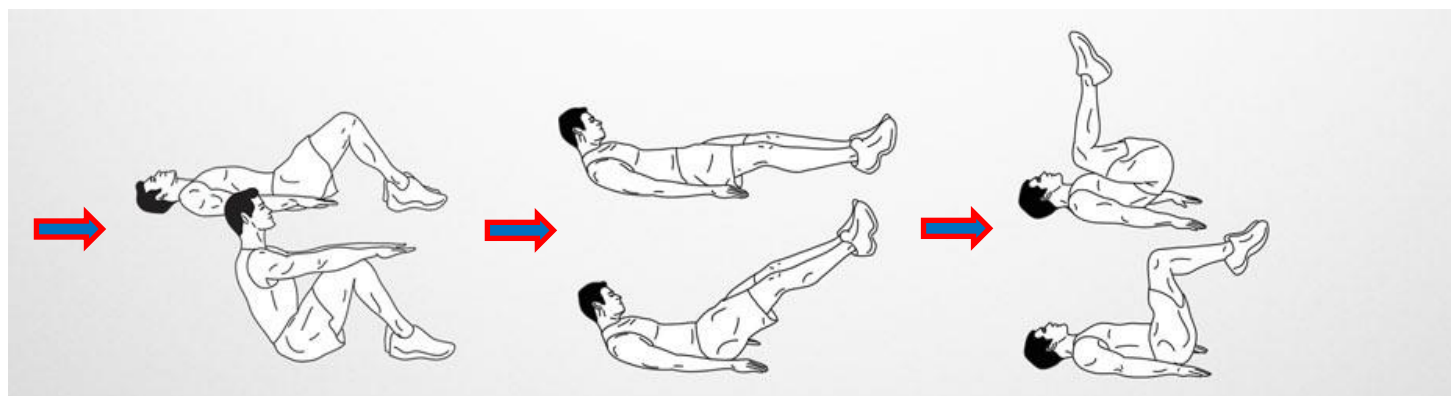
št. ponovitev: 10x

št. ponovitev: 10s (šteješ)

7. vaja: trebušnjaki

8. vaja: dvigovanje nog

9. vaja: pritegovanje kolen nad glavo



št. ponovitev: 10x

št. ponovitev: 10x

št. ponovitev: 10x