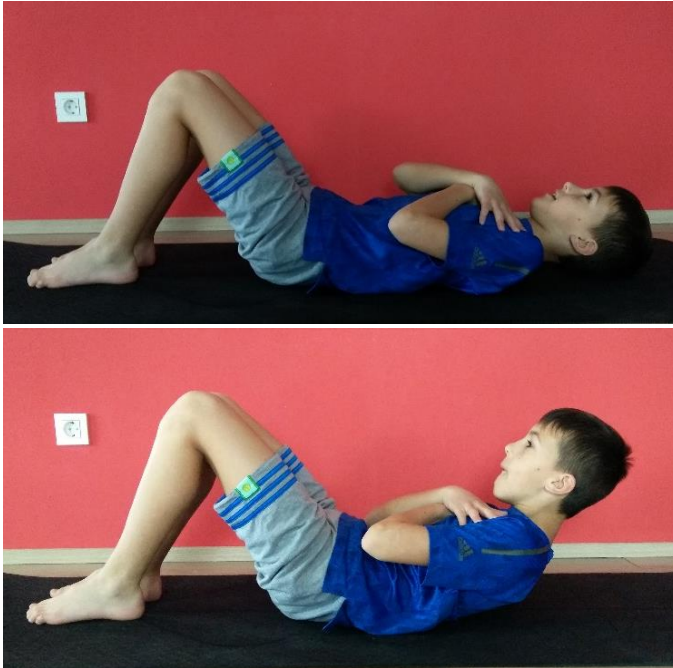


## TRENING MOČI

Pred začetkom treninga moči naredite ogrevanje (3 minute hitrega korakanja na mestu). Trening moči je sestavljen iz 8 vaj. Vsako vajo izvajate 30 sekund po vrstnem redu kot je napisano. Med vajami je 30 sekund počitka. Vaje ponovite enkrat ali večkrat odvisno od zmožnosti. Lažje je vaditi ob glasbeni spremljavi zato vam na tej povezavi pošiljam glasbo za trening, ki se ujema z vašo časovno razporeditvijo treninga <https://www.youtube.com/watch?v=B7gNquq8QGE>

Veliko uspeha in dobre volje pri izvajanju vaj.

### 1. UPOGIB TRUPA IZ LEŽE HRBTNO (Z ROKAMI NA PRSIH)



### 2. IZTEGI TRUPA IZ LEŽE NA TREBUHU (S PRIROČENJEM NA TLEH)



3. SKLECE Z OSKIM PRIJEMOM



4. POČEPI (STOPALA VZPOREDNA V ŠIRINI BOKOV, PREDROČENJE)



5. DVIG IZTEGNJENIH NOG





6. IZTEGI TRUPA IZ LEŽE NA TREBUHU (Z ROKAMI V VZROČENJU)



7. IZTEG ROK V KOMOLCIH V OPORI PRED ROKAMA



8. IZPADNI KORAK NAPREJ (IZMENIČNO L / D NOGA)

