

Učenje na daljinu

Tehnološki partner

HT eronet



Koordinacija ministara obrazovanja, znanosti, kulture i športa županija u kojima se nastavni planovi i programi izvode na hrvatskom jeziku



CARNET

skole.sum.ba

TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA

KRUŽNI TRENING

PROFESORI: JOSIP PENAVA, VLADIMIR ČUTURA I
TOMISLAV KOVAČ

ŠKOLA:

SREDNJA STRUKOVNA ŠKOLA POSUŠJE

KARAKTERISTIKE KRUŽNOG TRENINGA

- Kružni trening sastoji se od stanica (obično 6-12) koje se izvode jedna za drugom, gdje duljina odmora između pojedinih vježbi varira, te one čine jedan krug.
- Na svakoj stanici radimo samo jednu seriju i svaka stanica pokriva drugu topološku regiju tijela.
- Trajanje intervala u stanici određujemo vremenski ili brojem ponavljanja, dok interval odmora između stanica varira zavisno od cilja koji želimo postići (obično 15-30 sekundi). Također određujemo broj ponavljanja krugova, te odmor nakon završenog kruga (2-5 minuta).
- Brze izmjene i brzo izvođenje vježbi u kružnom treningu stvaraju našem tijelu specifičan stres, koji se razlikuje od normalnih vježbi tipa dizanja utega u teretani ili aerobika.

KARAKTERISTIKE KRUŽNOG TRENINGA

- Kružni trening je zasigurno jedan od najboljih načina da se za relativno kratko vrijeme dovedete u pristojnu kondiciju. Ovaj oblik treninga praktično je primjenjiv i prilagodljiv svim našim zahtjevima.
- Ovakvim treningom možemo utjecati na razvoj snage, izdržljivosti, agilnosti, brzine, eksplozivnosti, razvoju specifičnih vještina, gubitak kilograma ili na bilo koji drugi aspekt koji nam je značajan.
- Kružni trening primjenjiv je doslovno u svim prostorima. Naravno u teretanama, sportskim dvoranama i igralištima, ali i u našim stanovima. igrališta idealan su poligon za kružni trening! Za ovaj trening nisu vam potrebni nikakvi rekviziti (osim naravno vlastitog tijela!)

REDOSLIJED VJEŽBI

1. Čučanj skok
2. Plank na opružene ruke s podignutom nogom (jedan put desna, drugi put lijeva noga)
3. Dipsevi za triceps
4. Marinci
5. Trbušnjaci
6. Sklekovi
7. Visoki skip
8. Iskoraci
9. Penjači
10. Podizanje nogu- (za trbuh)

1. VJEŽBA - ČUČANJ SKOK



2. VJEŽBA – PLANK NA OPRUŽENE RUKE S PODIGNUTOM NOGOM



3. VJEŽBA – DIPSEVI ZA TRICEPS



4. VJEŽBA - MARINCI



5. VJEŽBA - TRBUŠNJACI



6. VJEŽBA - SKLEKOVI



7. VJEŽBA – VISOKI SKIP



8. VJEŽBA - ISKORACI



9. VJEŽBA - PENJAČI



10. VJEŽBA – PODIZANJE NOGU



NAPOMENA

- Radite četiri kruga s tim da je pauza između vježbi 5-10 sekundi. Pauza nakon prvog kruga je jedna minute, nakon drugog kruga je dvije minute, nakon trećeg kruga je tri minute (naravno ako nekome nije potrebna ovolika pauza za oporavak, sami sebi možete odrediti vrijeme oporavka tj. odmora).
- Prije početka treninga dobro se zagrijati: jumping jack 30 sekundi, visoki skip 1 minuta, plank 30 sekundi, čučnjevi 30 sekundi. (ponoviti dva puta).

LIJEP POZDRAV SVIMA!!!

Učenje na daljinu

Tehnološki partner

HT eronet



Koordinacija ministara obrazovanja, znanosti, kulture i športa županija u kojima se nastavni planovi i programi izvode na hrvatskom jeziku



CARNET

skole.sum.ba