

HIIT TRÉNING

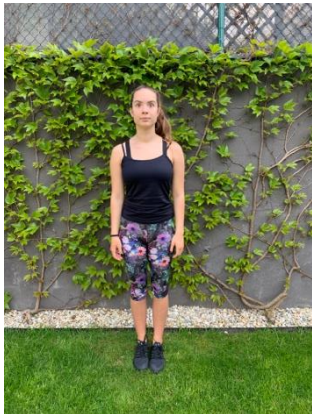
	Variant 1	Variant 2
	Zát'az'/Oddych	Zát'az'/Oddych
Výskok-rozkročmo	0:40 /0:20	0:20/0:10
Drep	0:40/0:20	0:20/0:10
Šprint	0:40 0:20	0:20/0:10
Kľuky	0:40/0:20	0:20/0:10
Podpor bokom na ľavom predlaktí	0:40/0:20	0:20/0:10
Podpor bokom na pravom predlaktí	0:40/0:20	0:20/0:10
Korčuliarsky skok	0:40/0:20	0:20/0:10
Podpor vpred na predlaktiach	0:40/0:20	0:20/0:10
Dvíhanie panvy v ľahu	0:40/0:20	0:20/0:10
Celkový čas:	30 minút	18 minút

Každú sériu opakujte 3-krát. Po každej sérii oddychujte: Variant 1(1 minúta), Variant 2 (1,5 minúty).

Vyberte si kratší, alebo dlhší variant.

Pred cvičením sa zahrejte 5 minút dynamickým strečingom napr. behom na mieste (predkopávanie, zakopávanie, vysoké kolená, znožné poskoky, poskoky na jednej nohe, pridajte ruky – krúženie, kmitanie), alebo si zatancujte na svoju obľúbenú hudbu ☺. Po cvičení si urobte strečing.

Výskok rozkročmo:



Stoj spojný s pripažením.



Výskok do širokého stoja rozkročného a ruky zdvihnite nad hlavu. Opäť vyskočte do stoja spojného a pripažte. Opakujte.

Drep:



Stoj rozkročmo (širšie ako šírka bedier).

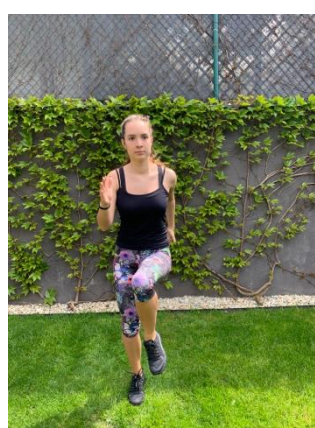


S nádychom zohnite kolená a plynulým pohybom zo stoja spúšťajte telo nadol, akoby ste si chceli sadnúť. Kolená smerujú vpred v smere chodidiel.

Šprint:



Stoj na šírku bedier v miernom predklone. Zdvihnite pravé koleno k hrudníku a ľavou rukou pohybujte vpred. Do pohybu zapojte aj driek.



Pri pohybe pravej nohy nadol, zdvíhajte ľavé koleno k hrudníku a pravou rukou pohybujte vpred. Ako pri behu.

Kľuky:



Vzpor ležmo, chrbát v prirodzenej pozícii, hlava v predĺžení trupu, dlane širšie ako ramená.



Zohnite paže v lakťoch a priblížte sa hrudníkom k podlahe - do kľuku. Vystretím rúk sa vrátite do pôvodnej polohy.



Ľahší variant kľuku, s oporou na kolenách.

Podpor bokom na ľavom a pravom predlaktí:



Podpor ležmo bokom s oporou na ľavom predlaktí s natiiahnutými dolnými končatinami. Nezaťaženú ruku si opríte o bok.



Zdvihnute sa v bokoch tak, že vaše telo bude tvoriť od hlavy až po päty priamu líniu.

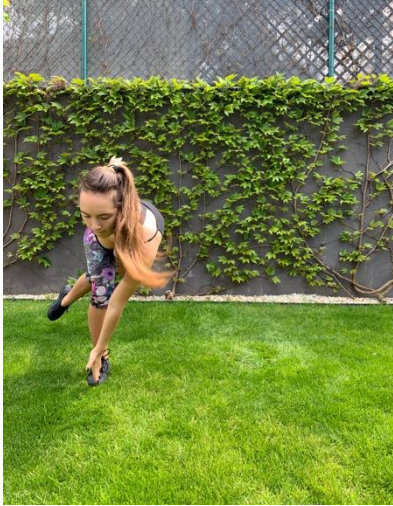


Podpor ležmo bokom s oporou na pravom predlaktí s natiiahnutými dolnými končatinami. Nezaťaženú ruku si opríte o bok.



Zdvihnute sa v bokoch tak, že vaše telo bude tvoriť od hlavy až po päty priamu líniu.

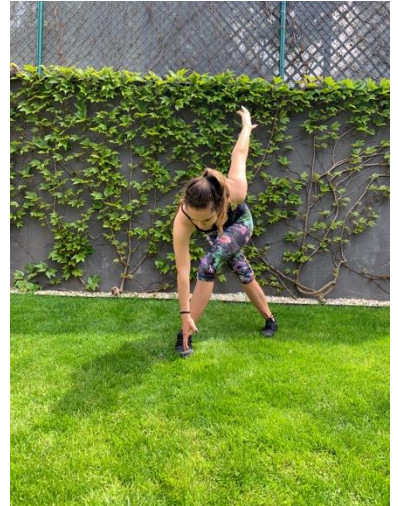
Korčuliarsky skok:



Postavte sa tak, že zaťažíte pravú nohu a mierne zohnete pravé koleno. Zdvihnite ľavú nohu, prekrižte ju poza pravú a súčasne sa prstami ľavej ruky dotknite podlahy.



Odrazte sa pravou nohou a poskočte doľava. Počas skoku presuňte pravú pažu dopredu a ľavú dozadu.



Pristaňte na ľavom chodidle, pravú nohu prekrižte poza ľavú a prstami pravej ruky sa dotknite podlahy. Cvik opakujte. Pohyb z jednej strany na druhú zvládnite jedným pohybom.

Podpor na predlaktiach vpred a vzad:



Podpor ležmo s oporou na predlaktiach s vystretými nohami na špičkách s posunom vpred. Hlava v predĺžení trupu a chrbát v prirodzenej pozícii.



Podpor ležmo s oporou na predlaktiach s vystretými nohami na špičkách s posunom vzad. Opakujte posun vpred a vzad.

Dvíhanie panvy v ľahu:



Ľah vzad, nohy v kolienách pokrčené, chodidlá na zemi, ramená a lopatky v neutrálnej pozícii, hlava v predĺžení tela.



S výdychom a tlakom na päty, dvíhate panvu do plnej extenzie v bedrovom kĺbe. S nádychom a kontrolovaným spúšťaním do východiskovej polohy.