

SVIPI - SOS 1 TRENING

www.svipi.si

PONEDELJEK	1. TEDEN	2. TEDEN
OGREVANJE	5 MIN (1 KROG)	10 MIN (2 KROGA)
VISOKO KORAKANJE	3 X 1 MIN	4 X 1 MIN
POČEP + BRCA PRED SABO IZMENIČNO	3 X 1 MIN	4 X 1 MIN
PLANK 10 SEK + 3 SKLECE	3 X 1 MIN	4 X 1 MIN
IZPADNI KORAK NAZAJ IZMENIČNO	3 X 1 MIN	4 X 1 MIN
ZAPIRANJE KNJIGE OB OPORI ZADAJ	3 X 1 MIN	4 X 1 MIN
VOJAŠKI POSKOKI	3 X 1 MIN	4 X 1 MIN
IZTEG TRUPA NA TLEH Z ZAVESLJAJEM	3 X 1 MIN	4 X 1 MIN

SVIPI - SOS 2 TRENING

www.svipi.si

TOREK	1. TEDEN	2. TEDEN
OGREVANJE	5 MIN	10 MIN
TREBUŠNE, IZTEGNJENE NOGE IZMENIČNO GOR DOL	3 X 1 MIN	4 X 1 MIN
IZMENIČNI UPOGIB TRUPA Z TORACIJO IN PRITEGOM NASPROTNEGA KOLENA	3 X 1 MIN	4 X 1 MIN
SKLECE OZKO OB TELESU NA KOLENIH	3 X 1 MIN	4 X 1 MIN
IZTEG TRUPA NA TLEH, IZMENIČNI DVIK NOGE IN NASPROTNE ROKE	3 X 1 MIN	4 X 1 MIN
SKLECA ZADAJ OZKO	3 X 1 MIN	4 X 1 MIN
STRANSKI DVIK TRUPA NA PODLAHTEH LEVA STRAN	3 X 1 MIN	4 X 1 MIN
STRANSKI DVIK TRUPA NA PODLAHTEH DESNA STRAN	3 X 1 MIN	4 X 1 MIN
IZTEG TRUPA NA TLEH, DVIK IZTEGNJENIH NOG HKRATI, GLAVA POČIVA NA DLANEH	3X1 MIN	4 X 1 MIN

SVIPI - SOS 3 TRENING

www.svipi.si

SREDA	1. TEDEN	2. TEDEN
OGREVANJE	5 MIN	10 MIN
PREDKLONI + STISK ZADNJICE	3 X 1 MIN	4 X 1 MIN
POČEP + POL POČEP	3 X 1 MIN	4 X 1 MIN
ODMIK STEGNJENE NOGE LEŽE DESNA STRAN	3 X 1 MIN	4 X 1 MIN
ODMIK STENJENE NOGE LEŽE LEVA STRAN	3 X 1 MIN	4 X 1 MIN
IZPADNI KORAK NAZAJ + DVIG KOLENA DESNA STRAN	3 X 1 MIN	4 X 1 MIN
IZPADNI KORAK NAZAJ + DVIG KOLENA LEVA STRAN	3 X 1 MIN	4 X 1 MIN
LASTOVKA IZMENIČNO	3 X 1 MIN	4 X 1 MIN
POČEP + DVIG NA PRSTE	3 X 1 MIN	4 X 1 MIN
DVIG STEGNJENE NOGE V OPORI, 30 SEKUND LEVA, 30 SEKUND DESNA	3 X 1 MIN	4 X 1 MIN

SVIPI - SOS 4 TRENING

www.svipi.si

ČETRTEK	1. TEDEN	2. TEDEN
OGREVANJE	5 MIN	10 MIN
BRCE PRED SEBOJ NARAVNOSTI	3 X 1 MIN	4 X 1 MIN
PREDKLON + ODMIK NOGE IZMENIČNO	3 X 1 MIN	4 X 1 MIN
PRITEG KOLEN IZMENIČNO L + D 2X + DVIG ROKE L + D	3 X 1 MIN	4 X 1 MIN
IZPADNI KORAK NAZAJ + DVIG KOLENA IZMENIČNO	3 X 1 MIN	4 X 1 MIN
STABILIZACIJA SEDE S POKRČENIMI KOLENI + NIHANJE ROK	3 X 1 MIN	4 X 1 MIN
VOJAŠKI POSKOK + 4 BOX	3 X 1 MIN	4 X 1 MIN
IZTEG TRUPA Z ZAVESLJAJEM, HKRATNO DVIGOVANJE IZTEGNJENIH NOG IZMENIČNO	3 X 1 MIN	4 X 1 MIN

SVIPI - SOS 5 TRENING

www.svipi.si

PETEK	1. TEDEN	2. TEDEN
OGREVANJE	5 MIN	10 MIN
PLANK + DVIG NA DLANI IZMENIČNO	3 X 1 MIN	4 X 1 MIN
DVIG TRUPA Z OPORO NA PODLAHTI LEVA STRAN	3 X 1 MIN	4 X 1 MIN
DVIG TRUPA Z OPORO NA PODLAHTI DESNA STRAN	3 X 1 MIN	4 X 1 MIN
ROTACIJA IZTEGNJENIH ROK V STRAN, NAPREJ IN NAZAJ	3 X 1 MIN	4 X 1 MIN
STRIŽENJE Z IZTEGNJENIMI NOGAMI V OPORI SEDE	3 X 1 MIN	4 X 1 MIN
IZTEG TRUPA Z IZTEGNJENIMI ROKAMI IN NOGAMI	3 X 1 MIN	4 X 1 MIN
ROTACIJA V PLANKU Z OPORO NA PODLAHTI 5 X LEVA STRAN, 5 X DESNA STRAN	3 X 1 MIN	4 X 1 MIN
IZTEG TRUPA Z IZTEGNJENIMI NOGAMI NAVZVEN	3 X 1 MIN	4 X 1 MIN

SVIPI - SOS 6 TRENING

www.svipi.si

SOBOTA	1. TEDEN	2. TEDEN
OGREVANJE	5 MIN	10 MIN
PREDKLON Z IZTEGNJENIMI ROKAMI V STRAN	3 X 1 MIN	4 X 1 MIN
GLOBOKI POČEP + DVIG NA PRSTE	3 X 1 MIN	4 X 1 MIN
ODMIK NOGE VISKO LEVA STRAN, ODMIK NOGE VISOKO DESNA STRAN	3 X (30 SEKUND LEVA, 30 SEKUND DESNA)	4 X (30 SEKUND LEVA, 30 SEKUND DESNA)
PRMIK NOGE DESNA STRAN	3 X 1 MIN	4 X 1 MIN
PRMIK NOGE LEVA STRAN	3 X 1 MIN	4 X 1 MIN
LASTOVKA + DVIG KOLENA LEVA STRAN	3 X 1 MIN	4 X 1 MIN
LASTOVKA + DVIG KOLENA DESNA STRAN	3 X 1 MIN	4 X 1 MIN
POČEP V STRAN IZMENIČNO V PREŽI, BREZ DVIGOVANJA	3 X 1 MIN	4 X 1 MIN
DVIG IZTEGNJENE NOGE VISOKO, LEVA NOGA IN DESNA NOGA	3 X (30 SEKUND LEVA, 30 SEKUND DESNA)	4X (30 SEKUND LEVA, 30 SEKUND DESNA)

SVIPI - SOS 7 TRENING RELAX

www.svipi.si

NEDELJA	1. TEDEN	2. TEDEN
RAZTEZANJE	30 MIN	30 MIN