

# SVIPI SOS MINI PRIROČNIK

## 14 DNEVNI BREZPLAČNI PROGRAM

Ojla.

Vesela sem, da si se mi pridružila na 14 dnevni SOS VADBI doma. Če še ne veš kdo sem, moje ime je Nastasija Kastelic. Sem mamica, po izobrazbi profesorica športne vzgoje.

Poleg vodenja svojega fitnes studia in osebnega trenerstva sem se aktivno ukvarjala tudi s tekmovanji na fitness odrih in v Nemčiji leta 2015 tudi osvojila 1. mesto.

Torej oblikovanje teles je moja strast, saj verjamem v prav vsako od vas, da vam lahko uspe. Dolgo časa sem potrebovala, da sem se odločila pričeti z ON-LINE storitvami, saj sem oseba, ki enostavno obožuje delo z ljudmi in pristnimi odnosi. Veliko vas je že bilo takšnih, ki ste izrazile željo po treniranju na daljavo in sedaj vam jo tudi omogočam.

Srčno upam, da če si že tukaj in poslušáš / bereš, da si ISKRENO pripravljena trenirati in se boš TRUDILA MAKSIMALNO, da boš treningom sledila, tako kot je načrtovano, saj drugače nima nič od tega smisel. Škoda je mojega časa, da pripravljam takšne stvari in škoda je tvojega časa in denarja, ki si ga želela nameniti SEBI in KVALITETNI VADBI.

OK, pa ZAČNIMO !

V 2 tedenskem programu sem si zastavila 3 cilje, ki jih morava skupaj doseči:

- 1 teden pisanja DNEVNIKA PREHRANE
- 14 OPRAVLJENIH VADB
- Vsak dan 30 min AKTIVNE HOJE

Se sprašuješ kako ti bo uspelo? Z LAHKOTO, vse kar moraš narediti je to, da ZAČNEŠ.

**MOJI NASVETI** za lažje miganje z nami:

- **Določi si uro**, kdaj boš pričela s treningom, in daj v svoj PLANER, tako da ne bo potem izgovorov, kot so: Danes pa res nisem imela časa :)
- **Pripravi si prostor**, da boš lahko izvajala trening.
- **Piši dnevnik prehrane**, in nam ga pošlji na naš email [info@svipi.si](mailto:info@svipi.si) in prejela boš **BREZPLAČNE PREHRANSKE SMERNICE** za maksimalno dober rezultat.
- **OPRAVI** meritve 1 x tedensko, ob istem času in v istem prostoru, tako boš lažje spremljala svoj napredek.
- Vsak dan preden začneš z vadbo, si **OGLEJ VIDEO**, da boš videla kaj te čaka, **ZAVRTI SI NAJLJUBŠO GLASBO** in AKCIJA.

# SVIPI - SOS 1 TRENING

[www.svipi.si](http://www.svipi.si)

DAN 1	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](http://www.svipi.si)

DAN 2	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](http://www.svipi.si)

DAN 3	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](http://www.svipi.si)

DAN 4	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

DAN 4	1. TEDEN	2. TEDEN
IZTEG TRUPA Z ZAVESLJAJEM, HKRATNO DVIGOVANJE IZTEGNJENIH NOG IZMENIČNO	3 X 1 MIN	4 X 1 MIN

## SVIPI - SOS 5 TRENING

[www.svipi.si](http://www.svipi.si)

DAN 5	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](http://www.svipi.si)

DAN 6	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)
PRIMIK NOGE DESNA STRAN	3 X 1 MIN	4 X 1 MIN
PRIMIK 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

DAN 6	1. TEDEN	2. TEDEN
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](http://www.svipi.si)

DAN 7	1. TEDEN	2. TEDEN
RAZTEZANJE	30 MIN	30 MIN