

KARANTENA - VSAKODNEVNA VADBA

Torek, 17.3.2020:

- Počepi 3x10, step test na stopnici 3x20, trebušnjaki 3x20, izpadni korak 3x10, sklece 3x10
20 minut
- Sprehod v naravi z mojo psičko in družino
50 minut

Sreda, 18.3.2020:

- 1 min teka, 1 min hoje, 2 min teka, 2 min hoje, 3 min teka 2 min hoje
4x ponovitev, 1 ura
- Raztezne vaje
15 minut

Četrtek, 19.3.2020:

- Kolesarjenje
1 ura
- Sprehod z družino in psičko
50 minut

Petek, 20.3.2020:

- Igranje badmintona s Pino
20 minut
- Počepi 2x10, počepi s poskokom 2x10, trebušnjaki 3x10, plank 1 min
15 minut

Sobota, 21.3.2020:

- Sprehod okoli Koseškega bajeja
1 ura
- Raztezne vaje
15 minut

Nedelja, 22.3.2020:

- Pohod na Tošč z družino
2 uri in pol

Ponedeljek, 23.3.2020:

- Sprehod po PST
45 minut
- TV program SLO 2 ob 19.50
20 minut

Torek, 24.3.2020:

- 1 min teka, 1 min hoje, 2 min teka, 2 min hoje, 3 min teka 2 min hoje
4x ponovitev, 1 ura
- Rolkanje z rolko na dveh kolesčkih (saj je to edina, s katero se znam voziti☺)
15 minut

ZAČETEK PLESNIH TRENINGOV PO ZOOMU

Sreda, 25.3.2020:

- Trening kondicije po zoomu
35 minut
- Raztezanje
15 minut
- Preplesavanje koreografije
40 minut

Četrtek, 26.3.2020:

- Sklece 2x10, počep ob steni 3 min, počepi s poskokom 2x15, počepi 2x10
15 minut
- Rolanje
30 minut

Petek, 27.3.2020:

- Sprehod do Mosteca in čez Rožnik
1 ura in pol
- Igranje odbojke z Marušo
20 minut

Sobota, 28.3.2020:

- Kolesarjenje
2 uri
- Igranje badmintona
20 minut

Nedelja, 29.3.2020:

- Pohod na Klobuk z družino
2 uri
- Rolanje
25 minut

Ponedeljek, 30.3.2020:

- Aerobika playlist, vadbe s Karmen Reberšek št. 1 in 2
2x ponovitev št. 1, 40 minut
- Trening plesa, ogrevanje in kondicija
1 ura in 15 minut

Torek, 31.3.2020:

- 2x10 počepov s poskokom, plank 1 min (2x), 2x10 sklec
15 minut
- Sprehod do Koseškega bajerja
1 ura

Sreda, 1.4.2020:

- Sprehod po PST
45 minut
- Plesni trening s kondicijo, ogrevanjem, plesanjem in raztegovanjem
2 uri

Četrtek, 2.4.2020:

- Počepi 3x10, step test na stopnici 3x20, trebušnjaki 3x20, izpadni korak 3x10
20 minut
- Aerobika playlist, vadbe s K. Reberšek št. 5
2x ponovitev, 25 minut

Petek, 3.4.2020:

- Plesni trening s kondicijo, ogrevanjem, plesanjem in raztegovanjem
1 ura in pol
- Igranje badmintona
20 minut

Sobota, 4.4.2020:

- Sprehod čez Rožnik
1 ura
- Rolanje
25 minut

Nedelja, 5.4.2020:

- Sprehod ob Ljubljani
50 minut
- 3x10 počepov, 2x10 sklec, 1 min počep ob steni, 2x10 sklec, 1 min planka
20 minut

Ponedeljek, 6.4.2020:

- Aerobika playlist, vadbe s K. Reberšek št. 3 in 4
2x ponovitev, 30 minut
- Plesni trening s kondicijo, preplesavanjem, raztegovanjem
1 ura in pol

Torek, 7.4.2020:

- Aerobika playlist, vadbe s K. Reberšek št. 5
2x ponovitev, 25 minut
- Rolkanje z rolko na dveh kolesih
20 minut

Sreda, 8.4.2020:

- Plesni trening s kondicijo, ogrevanjem, plesanjem in raztegovanjem
2 uri
- Sprehod čez Rožnik
1 ura

Četrtek, 9.4.2020:

- Kolesarjenje
40 minut
- Podajanje žoge s Pino
15 minut

Petek, 10.4.2020:

- Pohod na Šmarno Goro
2 uri in pol

Sobota, 11.4.2020:

- Sprehod okoli Koseškega bajerja
1 ura
- Rolanje
25 minut
- (Marušin rojstni dan☺)

Nedelja, 12.4.2020:

- 1 min teka, 1 min hoje, 2 min teka, 2 min hoje, 3 min teka 2 min hoje
4x ponovitev, 1 ura
- Počepi 3x10, step test na stopnici 3x20, trebušnjaki 3x20, izpadni korak 3x10,
sklece 3x10
20 minut

Ponedeljek, 13.4.2020:

- Plesni trening s kondicijo, preplesavanjem, raztegovanjem
1 ura in pol
- Sprehod z mojo psičko
35 minut

ZAČETEK 30 DNEVNEGA PLANK IZZIVA

Torek, 14.4.2020:

- Plank izziv (glede na svoje sposobnosti sem se odločila začeti pri 30 sekundah, dan3)
30 sekund
- Igranje odbojke
20 minut
- Sprehod po PST
50 minut

Sreda, 15.4.2020:

- Plank izziv (dan 4)
30 sekund
- Plesni trening s kondicijo, ogrevanjem, plesanjem in raztegovanjem
1 ura in pol

Četrtek, 16.4.2020:

- Plank izziv (dan 5)
40 sekund
- 1 min teka, 1 min hoje, 2 min teka, 2 min hoje, 3 min teka 2 min hoje
4x ponovitev, 1 ura

Petek, 17.4.2020:

- Plank izziv (dan 6)
počitek ☺
- Igranje badmintona z očijem
20 minut

Sobota, 18.4.2020:

- Plank izziv (dan 7)
45 sekund
- Pohod na Klobuk
1 ura in pol

Nedelja, 19.4.2020:

- Plank izziv (dan 8)
45 sekund
- Sprehod čez Rožnik in Mostec
1 ura in pol

ZAČETEK VAJ ZA VZDRŽLJIVOST, MOČ IN RAVNOTEŽJE

Ponedeljek, 20.4.2020:

- Vaje za ravnotežje: položaj deske - izmenični dvig rok in nog
10 ponovitev vsaka stran, 3 minute
- Stoja na eni nogi z zaprtimi očmi
1 minuta na vsaki nogi, 2x ponovitev, 5 minut
- Plank izziv (dan 9)
1 minuta

Torek, 21.4.2020:

- Vaje za moč: hoja po vseh štirih naprej in nazaj
3 minute
- Smuk preža
3x 1 minuta
- Plank izziv (dan 10)
1 minuta

Sreda, 22.4.2020:

- Vaje za moč: 3x20 vojaške vaje
5 minut
- Vaje za vzdržljivost: preskakovanje kolebnice
3x1 minuta
- Plesni trening z ogrevanjem, plesanjem in raztegovanjem
1 ura in pol
- Plank izziv (dan 11)
1 minuta

Četrtek, 23.4.2020:

- Kolesarjenje
20 minut
- Dolg sprehod čez Rožnik in Tivoli (z najboljšo prijateljico na varni razdalji☺)
3 ure