

KICK CHALLENGE - 30 DAYS

Bistvo izziva je vsakodnevna vztrajnost. Zelo pomembno je predhodno ogrevanje

CILJ: *Čimvečja gibljivost v kolčnem predelu, stegenskih mišicah in preponah. *Izvedba ženske in moške špage ter visoka brca.

*Vsaj 4 objave za spremljanje napredka na:

IG: @shapeboxingtm #shapeboxingtm #30highkickchallenge ALI FB: @shapeboxing oz @shapeboxingplace

PROSTOR: Cca 1 – 2 kvadratna metra; stena in mehka podloga

A) DINAMIČNO OGREVANJE in MOBILNOST 10 min 1. STOJE: Dvigovanje pet vzporedno – navzven- navznotri 10 – 10 – 10 2. STOJE: 20 globokih počepov ozki : Ass to the grass 3. NA TLEH: Ogrevanje kolčnih mišic: 20 – 20 – 20 + zadnji bok na tla + 10 sklec; obe nogi 4. STOJE: Rotacije trupa 15x na vsako stran 5. STOJE: Rotacija kolkov navzven 15 in navznoter 15 obe nogi, brez da odložiš nogo na tla 6. NA TLEH: PRENOS TEŽE IZ ENE NOGE NA DRUGO: 5X NA VSAKO – (globoki počep na eni nogi v stran) 7. STOJE: Sumo squads 10 8. STOJE: 40 JUMPING jacksov 9. STOJE: 1 min skipinga z hitrimi direktnimi	RUTINA SKOZI 30 DNI: Poskušaj delati vaje od 1 – 9, vsak dan. Ni potrebe po večanju številu ponovitev. Če postane prelahko pa seveda dodajaj. 
B) STATIČNO RAZTEZANJE in KONTROLIRANO DINAMIČNO: 10 min 1. SEDE: Razteg zadnje lože: sede 1 min 2. SEDE: Potisk kolen ob tla ODROČIŠ ROKE V ZRAK ; zelo počasi spustiš in dvigneš 5-7x in nato držiš 15S; 2 kroga 3. SEDE: Obe nogi narazen ; ODROČIŠ ROKE V ZRAK ; zelo počasi spustiš in dvigneš 5-7x in nato držiš 15S; 2 kroga 4. SEDE: Priformis stretch; ODROČIŠ ROKE V ZRAK ; zelo počasi spustiš in dvigneš 5-7x in nato držiš 15S; 2 kroga 5. SEDE: Široko raztegnjene noge in premikanje iz ene strani v drugo 20x na vsako počasi	RUTINA SKOZI 30 DNI: Poskušaj delati vaje od 1 – 5, vsak dan. Ni potrebe po večanju številu ponovitev. Če postane prelahko pa seveda dodajaj. 
C) BALISTIČNO RAZTEZANJE: samo 1-2x dodaš, razen če čutiš da ti odgovarja. Na sunek. 1. STOJE: Ob steni; - noga ob steni : naprej – nazaj 30x - naprej – v stranski kick 30x 2. STOJE: Ob steni; - široko raztegnjene noge in premikanje iz ene strani v drugo: 20x na vsako stran z nasprotno roko v rotacijo do prstov	RUTINA SKOZI 30 DNI: BR je občutljiva tema. Zato delaj po občutku. Načeloma je dovolj 1 -3x na teden. Če se ob izvajanju ne počutiš ok, jih ne izvajaj, če ti odgovarjajo, lahko tudi vsak dan. 
D) VAJA STRANSKI KICK : s stolom ali steno 4 točke ; - up grade: 10x zgornje polovičke 10x kroženje navznoter in navzven	RUTINA SKOZI 30 DNI: Poskušaj delati vaje od D – E, vsak dan. Ni potrebe po večanju številu ponovitev. Če postane prelahko pa seveda dodajaj.
E) VAJA VISOKI KICK: 20 brc proti stropi D in L	