

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 vstran)
- 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