

# Kondicijska priprema pripadnika vojne policije

---

**Boban, Petar**

**Graduate thesis / Diplomski rad**

**2024**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Split, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Splitu, Kineziološki fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:221:620530>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-04-02**



*Repository / Repozitorij:*

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Split](#)



UNIVERSITY OF SPLIT



SVEUČILIŠTE U SPLITU  
KINEZIOLOŠKI FAKULTET  
SPECIJALISTIČKI DIPLOMSKI STUDIJ KINEZIOLOGIJE

**KONDIČIJSKA PRIPREMA  
PRIPADNIKA VOJNE POLICIJE**

DIPLOMSKI RAD

**Student:**

Petar Boban

**Mentor:**

dr. sc. Šime Veršić, doc.

Split, rujan 2024.

# Sadržaj

<b>1. UVOD</b> .....	1
<b>2. CILJEVI I ZADAĆE</b> .....	5
<b>3. VJEŽBE ZAGRIJAVANJA I RAZGIBAVANJA</b> .....	6
3.1. Vježbe razgibavanja vrata (stojeći položaj).....	6
3.2. Vježbe razgibavanja ruku, ramenog pojasa i prsnog koša (stojeći položaj).....	7
3.3. Vježbe razgibavanja kukova (stojeći položaj) .....	8
3.4. Vježbe razgibavanja natkoljenice, potkoljenice, koljena i skočnog zgloba (stojeći položaj).....	9
<b>4. VJEŽBE ISTEZANJA</b> .....	10
4.1. Vježbe istezanja .....	11
4.2. Vježbe istezanja mišića ruku, ramenog pojasa, prsnih i leđnih mišića .....	11
4.3. Vježbe istezanja mišića nogu .....	13
<b>5. CIKLUSI TRENINGA</b> .....	15
5.1. PRVI CIKLUS TRENINGA (1. i 2. TJEDAN).....	15
5.2. DRUGI CIKLUS TRENINGA (3. i 4. TJEDAN) .....	24
5.3. TREĆI CIKLUS TRENINGA (5. i 6. TJEDAN).....	29
5.4. ČETVRTI CIKLUS TRENINGA (7. i 8. TJEDAN) .....	33
5.5. PETI CIKLUS TRENINGA (9. i 10. TJEDAN) .....	38
<b>6. ZAKLJUČAK</b> .....	43
<b>7. LITERATURA</b> .....	44

# 1. UVOD

Od samog dana ustrojavanja Vojne policije 24. kolovoza 1991. njeni pripadnici morali su biti pripremljeni na vojnopolicijske i borbene zadaće jer je njeno osnivanje bilo u vrijeme Domovinskog rata. Prvi načelnik VP-a bio je general pukovnik Mate Laušić koji je do osnivanja Vojne policije bio pripadnik MUP-a te je svoje iskustvo i znanje o policijskim poslovima iskoristio pri osnivanju i pri radu u Vojnoj policiji. Od samih su početaka pripadnici Vojne policije sudjelovali u svim operacijama i akcijama oslobađanja Hrvatskih gradova i cjelokupnog Hrvatskog teritorija pri čemu su mnogi dali svoj život u obrani Republike Hrvatske. Istovremeno s ustrojavanjem Vojne policije pristupilo se obuci novih pripadnika kako bi kvalitetno radili vojnopolicijske poslove sukladno zakonu i pravilnicima. Nakon završetka Domovinskog rata to usavršavanje se nastavilo i počela je priprema za pristupanje NATO-u. Republika Hrvatska pristupila je NATO-u 1. travnja 2009, ali čak se i prije toga tj. 2002. godine Vojna policija uključila u projekt Multinacionalne bojne vojne policije (MNMPBAT) te je prva od svih postrojba u Oružanim snagama Republike Hrvatske koja je išla u međunarodnu misiju u Afganistan 2003. godine. (Hrvatski vojnik, 2013.)

To sve govori o važnosti koju Vojna policija ima u Oružanim snagama Republike Hrvatske i kao iznimno cijenjena pristožerna postrojba mora stalno biti spremna za izvršavanje svojih vojnopolicijskih zadaća, a da bi to bila u stanju jedna od važnih karika je tjelesna spremnost. Pripadnici Vojne policije dva puta godišnje moraju pristupiti provjerama tjelesne spremnosti i ovisno o ustrojstvenoj jedinici kojoj pripadaju moraju zadovoljiti različite kriterije. Kategorije koje se provjeravaju su: trčanje, sklekovi, pregibi i zgibovi (samo za Antiterorističku i Satniju za zaštitu šticećenih osoba). Različite ustrojstvene jedinice imaju različite zahtjeve koje trebaju proći od trčanja 270 metara naizmjenični sprint po dionici 22, 5 metara, trčanja 3200 metara, provjere repetitivne snage sklekova i pregiba u 2 minute te zgibova u neograničenom vremenskom roku do maksimuma. (Ministarstvo obrane, 2024.)

Prema Pravilniku o vojnopolicijskim poslovima i provedbi ovlasti ovlaštenih službenih osoba Vojne policije vojnopolicijski poslovi su:

„1. zaštita života, slobode, prava i sigurnosti vojnih osoba, državnih službenika i namještenika u službi u Oružanim snagama (u daljnjem tekstu: pripadnici Oružanih snaga), državnih službenika i namještenika u službi u Ministarstvu obrane u vezi s obavljanjem službe te civilnih osoba koje se nalaze u vojnim lokacijama i građevinama

2. zaštita imovine koja ima vojnu namjenu

3. sprječavanje kaznenih djela, prekršaja, kršenja vojne stege i povrede službene dužnosti u/ili prema Ministarstvu obrane i Oružanim snagama

4. kriminalističko istraživanje kaznenih djela za koja se progoni po službenoj dužnosti i prekršaja u/ili prema Ministarstvu obrane i Oružanim snagama

5. otkrivanje počinitelja kaznenih djela za koje se progoni po službenoj dužnosti i prekršaja, osoba koje krše vojnu stegu i čine povredu službene dužnosti, prikupljanje podataka o tim djelima i počiniteljima, podnošenje kaznenih i prekršajnih prijava i izvješća, stegovnih prijava, obavijesti o povredi vojne stege, obavijesti o povredi službene dužnosti i podnošenje izvješća

6. traganje za počiniteljima kaznenih djela za koje se progoni po službenoj dužnosti i prekršaja, osobama koje krše vojnu stegu i čine povredu službene dužnosti, te njihovo dovođenje i predaja nadležnim tijelima

7. nadzor i upravljanje prometa

8. osiguranje i zaštita štićenih vojnih lokacija i građevina, štićenih osoba, objekata i prostora od posebnoga sigurnosnog značenja za Ministarstvo obrane i Oružane snage

9. sudjelovanje po ukazanoj potrebi u sigurnosnoj potpori MUP-u kao i drugim tijelima državne vlasti

10. pružanje pomoći i suradnja s vojnostegovnim sudovima i zapovjednicima/čelnicima ustrojstvenih jedinica Ministarstva obrane i Oružanih snaga u postupcima zbog kršenja vojne stege i povrede službene dužnosti te materijalne odgovornosti

11. bilježenje i izvješćivanje o događajima i pojavama zbog kojih Vojna policija primjenjuje svoje ovlasti i obavlja vojnopolicijske poslove te po obavijesti nadležne ustrojstvene jedinice Policije MUP-a, državnog odvjetništva i suda

12. poslovi u specijalnim ustrojstvenim jedinicama Vojne policije i namjenski organiziranim postrojbama Oružanih snaga

13. obavljanje vojnopolicijskih poslova u operacijama potpore miru, operacijama odgovora na krize, humanitarnim operacijama i drugim aktivnostima u inozemstvu u skladu s međunarodnim sporazumima kojima je Republika Hrvatska pristupila, zakonima i provedbenim propisima, po matrici prijavljenih sposobnosti

14. obavljanje ostalih poslova određenih zakonima i drugim propisima.

U slučaju rata i stanju neposredne ugroženosti, Vojna policija sudjeluje i u izvršavanju borbenih zadaća. Vojnopolicijski poslovi obavljaju se primjenom vojnopolicijskih ovlasti.“ (Ministarstvo obrane, 2014, čl. 22.)

Kako bi bili spremni na sve vojnopolicijske zadaće i kako bi mogli zadovoljiti zahtjeve koji se ispituju u provjerama tjelesne spremnosti nužno je da njihove motoričke i funkcionalne sposobnosti budu na optimalnoj razini. Sustavno vježbanje s adekvatnim programima i kineziološkim operatorima određenog trajanja i intenziteta kineziološkog podražaja poboljšava zdravstveni status organizma i dovodi njihove profesionalne sposobnosti na optimalnu razinu. Zdravstveni status pripadnika Pukovnije Vojne policije mora biti na optimalnoj razini kako bi bez opasnosti po svoje zdravlje i život mogli obavljati temeljne zadaće.

Tjelesno vježbanje jedan je od najbitnijih čimbenika održavanja i poboljšanja zdravstvenog stanja te neposredno pozitivno utječe na povećanje produktivnosti. Kako bi se željeni cilj postigao, osim tjelesnog vježbanja, potrebno je prilagoditi prehrambene navike energetske potrebama i smanjiti razinu stresa organizma kroz aktivni odmor.

Ovaj plan i program treninga obuhvaća pet ciklusa od kojih svaki ciklus obuhvaća dva tjedna. U svakom navedenom tjednu potrebno je odraditi tri treninga pri čemu treba uzeti minimalno dan odmora između svakog od navedenih treninga. Prije svakog treninga potrebno je odraditi minimalno 15 – 20 minuta vježbi za zagrijavanje mišićnih skupina cijelog tijela, a naročito onih mišićnih skupina koje će biti obuhvaćene u treningu. Time se osigurava podizanje tjelesne temperature na optimalnu razinu za trening. Vježbe za zagrijavanje koje je potrebno odraditi detaljno su navedene prije svakog treninga za svaku mišićnu skupinu i obavezne su. Također, nakon svakog treninga potrebno je odraditi vježbe fleksibilnosti (10 – 15 min) koje su detaljno navedene poslije svakog treninga za svaku mišićnu skupinu, a naročito onu mišićnu skupinu

koja je kroz trening bila pod opterećenjem. Vježbe istezanja imaju važnu ulogu u formiranju i oporavku mišića, poboljšavaju posturu tijela, povećavaju raspon pokreta i bitno pomažu u prevenciji ozljeda. Stoga ih je potrebno raditi poslije svakog treninga i ne smiju se preskakati.

Prvi je ciklus treninga (prva dva tjedna) uvodni ciklus i njegov cilj je pripremiti organizam za intenzitet koji će slijediti u narednim ciklusima do kraja programa. Prijelazom iz ciklusa u ciklus intenzitet i volumen treninga se povećavaju i treninzi vremenski traju duže.

Plan i program treninga napravljen je za pripadnike temeljne Vojne policije koji rade u Zagrebu, Splitu, Kninu, Zemuniku, Karlovcu i Đakovu. S obzirom na specifičnost načina rada postrojbe naročito temeljnih satnija Vojne policije i velikog broja izdvojenih ustrojstvenih jedinica te različitih infrastrukturnih uvjeta rada i treniranja, sastavljen je funkcionalni plan i program treninga, pretežito kroz vježbe sa vlastitom težinom i rekvizitima kao što su girja i bučice na način da ga pripadnici mogu provoditi i u svoje slobodno vrijeme.

Plan i program je posebno usmjeren na razvoj funkcionalnih sposobnosti (aerobnih i anaerobnih) kroz dolje navedene vježbe trčanja. Prilikom izvođenja vježbi za razvoj aerobnih funkcionalnih sposobnosti odnosno vježbi kombinacije trčanja i hodanja bitno je pridržavati se dolje navedenog opterećenja koji je stavljen pod napomenu (broj otkucaja srca u minuti za vrijeme izvođenja vježbi).

Program obuhvaća i razvoj svih motoričkih sposobnosti osobito snage i izdržljivosti kroz različite vježbe za razvoj snage i mišićne izdržljivosti koje su detaljno navedene i objašnjene za svaku mišićnu skupinu.

## 2. CILJEVI I ZADAĆE

Cilj ovog plana i programa treninga je podizanje borbene spremnosti Pukovnije Vojne policije kroz razvoj tjelesnih sposobnosti i stjecanja specifičnih motoričkih znanja i navika koje se koriste u sustavu obuke, izobrazbe, slobodnog vremena i ostalih profesionalnih djelatnosti pripadnika.

Namjera je, između ostalog, redovitim prakticiranjem vježbi kroz plan i program treninga steći naviku redovitog vježbanja. Primjena dolje navedenih kinezioloških sadržaja primjerenog volumena i intenziteta pomoći će djelatnicima da dostignu zadane standarde uz istovremeno minimaliziranje negativnih posljedica koje bi se mogle pojaviti zbog nestručnog rada (treniranja) te tako prouzročiti dodatne zdravstvene probleme.

Zadaće tjelesnog vježbanja u sustavu obuke u Pukovnji Vojne policije su: razvoj, dostizanje i održavanje tjelesnih sposobnosti vezanih uz razvoj i održavanje tjelesnih sposobnosti pripadnika na optimalnoj razini, stjecanje motoričkih znanja i navika koje pospješuju i ubrzavaju svladavanje elemenata obuke, prevencija zdravstvenog statusa pripadnika, podizanje razine zdravstvenog statusa pripadnika putem razvoja funkcionalnih (aerobnih i anaerobnih) i motoričkih sposobnosti te primjene preventivnih sadržaja.

Kroz navedene zadaće sustavnim i planskim pristupom potrebno je osigurati dostizanje i održavanje primjerene razine tjelesne spremnosti pripadnika i na taj način doprinijeti ukupnoj borbenoj spremnosti Pukovnije Vojne policije.



### **3. VJEŽBE ZAGRIJAVANJA I RAZGIBAVANJA**

Prije početka glavnog dijela treninga, u uvodnom dijelu, potrebno je odraditi vježbe za zagrijavanje, odnosno podizanje temperature svih mišićnih skupina kako bi se pripremili za očekivani tjelesni napor.

Vježbe zagrijavanja koristimo za pripremu krvožilnog i skeletno-mišićnog sustava na zahtjeve koje pred pripadnike postavlja trening. Cilj vježbi za zagrijavanje je postupno povećanje tjelesne temperature, kako bi tijelo i um bili spremni za napore koje ih očekuju tijekom glavnog dijela treninga.

Vježbama za zagrijavanje postizemo povećanu efikasnost mišićne kontrakcije i relaksacije, povećani protok krvi kroz mišiće, povećanu izmjenu kisika u organizmu, bolju pokretljivost zglobova, poboljšanje metaboličkih procesa u tijelu, bolju funkciju živčanih receptora, bolju percepciju i koordinaciju te prevenciju od ozljeda.

Dolje navedenim vježbama za zagrijavanje obuhvaćene su mišićne skupine cijelog tijela, uz svaku navedenu vježbu naveden je broj ponavljanja odnosno vrijeme koje je potrebno da vježba ima zadovoljavajući učinak i potrebno ih je raditi prije početka svakog treninga u ovom programu.

#### **3.1. Vježbe razgibavanja vrata (stojeći položaj)**

**Vježba 1.** - Pogled prema lijevo zatim pogled prema desno, ruke su na bokovima (**20 ponavljanja**).

**Vježba 2.** – Pogled prema gore, rukama zadržati glavu u položaju pogled prema gore, zatim pogled prema dolje, rukama zadržati glavu u položaju pogled prema dolje (**20 ponavljanja**).

**Vježba 3.** – Glavu prisloniti na desno rame, zadržati rukom u navedenom položaju 5", zatim glavu prisloniti na lijevo rame i zadržati lijevom rukom u navedenom položaju 5" (**3 ponavljanja**).

**Vježba 4.** – Laganim kružnim pokretima izvršiti rotaciju glave u desnu stranu 10", zatim kružnim pokretima izvršiti rotaciju glave u lijevu stranu 10". (**2 ponavljanja**).

### **3.2. Vježbe razgibavanja ruku, ramenog pojasa i prsnog koša (stojeći položaj)**

**Vježba 1.** – Niski skip, lijevu ruku rotirati prema naprijed punom amplitudom, za vrijeme izvedbe dlan desne ruke je prislonjen uz lijevu stranu prsnog koša (**20 ponavljanja**).

**Vježba 2.** – Niski skip, lijevu ruku rotirati prema nazad punom amplitudom, za vrijeme izvedbe dlan desne ruke je prislonjen uz lijevu stranu prsnog koša (**20 ponavljanja**).

**Vježba 3.** – Niski skip, desnu ruku rotirati prema naprijed punom amplitudom, za vrijeme izvedbe dlan lijeve ruke je prislonjen uz desnu stranu prsnog koša (**20 ponavljanja**).

**Vježba 4.** – Niski skip, desnu ruku rotirati prema nazad punom amplitudom, za vrijeme izvedbe dlan lijeve ruke je prislonjen uz desnu stranu prsnog koša (**20 ponavljanja**).

**Vježba 5.** – U skokovima izvoditi rotaciju objema rukama prema naprijed (**10 ponavljanja**).

**Vježba 6.** – U skokovima izvoditi rotaciju objema rukama prema natrag (**10 ponavljanja**).

**Vježba 7.** – U navedenom položaju ruke prisloniti uz tijelo i izvoditi rotacijski pokret ramenima prema naprijed. Postepeno povećavati amplitudu, pokušavajući dobro istegnuti mišiće ramenog pojasa (**15 ponavljanja**).

**Vježba 8.** – Ruke prisloniti uz tijelo i izvoditi rotacijski pokret ramenima prema natrag. Postepeno povećavati amplitudu pokreta, pokušavajući dobro istegnuti mišiće ramenog pojasa (**15 ponavljanja**).

**Vježba 9.** – U odručenju pod pravim kutom izvoditi kruženje s laktovima, prilikom izvedbe paziti da se ruke ne spuštaju niže od početne pozicije (**10 ponavljanja prema van**).

**Vježba 10.** – U odručenju pod pravim kutom izvoditi kruženje s laktovima, prilikom izvedbe paziti da se ruke ne spuštaju niže od početne pozicije (**10 ponavljanja prema unutra**).

**Vježba 11.** – Zasuci trupom, napraviti zamah lijevom rukom u lijevu stranu prateći ju pogledom, desnu ruku staviti na rame ispružene ruke, zatim napraviti zamah desnom rukom u desnu stranu prateći ju pogledom, lijevu ruku staviti na rame ispružene ruke (**15 ponavljanja svaka ruka**).

**Vježba 12.** – Otklon trupa u stojećem položaju, ruke staviti na kukove, ispružiti lijevu ruku prema gore i nagnuti se u desnu stranu, u navedenom položaju potrebno se zadržati 3". Vratiti se u početni položaj, zatim ispružiti desnu ruku prema gore i nagnuti se u lijevu stranu, u navedenom položaju potrebno se zadržati 3" (**3 ponavljanja**).

**Vježba 13.** – Rotacija zapešća, savijati ruke u laktu i izvoditi okretanje zglobova šake u krug (**15 ponavljanja**).

### **3.3. Vježbe razgibavanja kukova (stojeći položaj)**

**Vježba 1.** - Staviti ruke na struk, noge raširene šire od ramena i izvoditi rotaciju kukovima kružnim pokretima u desnu stranu (**20 ponavljanja**).

**Vježba 2.** - Staviti ruke na struk, noge raširene šire od ramena i izvoditi rotaciju kukovima kružnim pokretima u lijevu stranu (**20 ponavljanja**).

**Vježba 3.** – U istom položaju prebaciti težište na lijevu stranu i zadržati se u tom položaju 3", zatim prebaciti težište na desnu stranu te se zadržati u tom položaju 3" (**5 ponavljanja u svaku stranu**).

**Vježba 4.** – U stojećem položaju, staviti ruke na struk i izvoditi pokret kukovima prema naprijed, zadržati se u tom položaju 4" te izvoditi pokret kukovima prema natrag zadržati se u tom položaju 4" (**6 ponavljanja prema naprijed i prema nazad**).

### **3.4. Vježbe razgibavanja natkoljenice, potkoljenice, koljena i skočnog zgloba (stojeći položaj)**

**Vježba 1.** - U stojećem položaju nagnuti se lagano prema naprijed, saviti koljena i staviti dlanove ruku na koljena te izvoditi rotaciju koljena u desnu stranu **(15 ponavljanja)**.

**Vježba 2.** - U stojećem položaju nagnuti se lagano prema naprijed, saviti koljena i staviti dlanove ruku na koljena te izvoditi rotaciju koljena u lijevu stranu **(15 ponavljanja)**.

**Vježba 3.** – U navedenom položaju, položaj nogu je u širini ramena, staviti ruke na koljena i rotirati koljena prema unutra **(20 ponavljanja)**.

**Vježba 4.** – U navedenom položaju, položaj nogu je u širini ramena, staviti ruke na koljena i rotirati koljena prema van **(20 ponavljanja)**.

**Vježba 5.** – Stopala su u širini kukova, trup uspravan, ispružiti obje ruke prema gore i spustiti se u pretklon, cilj je dotaknuti stopala te se vratiti u početni položaj **(10 ponavljanja)**.

**Vježba 6.** – Zamasi lijevom nogom naprijed – natrag, pronaći oslonac, stati bočno u odnosu na oslonac izvoditi zamahe lijevom nogom, ispruženom u koljenu, prema naprijed zatim prema natrag, oslanjajući se na stopalo desne noge **(15 ponavljanja)**.

**Vježba 7.** - Zamasi desnom nogom naprijed – natrag, pronaći oslonac, stati bočno u odnosu na oslonac izvoditi zamahe desnom nogom, ispruženom u koljenu, prema naprijed zatim prema natrag, oslanjajući se na stopalo lijeve noge **(15 ponavljanja)**.

**Vježba 8.** – Zamasi lijevom nogom u stranu, pronaći oslonac, izvoditi zamahe lijevom nogom u stranu, ispruženom u koljenu, oslanjajući se na stopalo desne noge **(10 ponavljanja)**.

**Vježba 9.** – Zamasi desnom nogom u stranu, pronaći oslonac, izvoditi zamahe desnom nogom u stranu, ispruženom u koljenu, oslanjajući se na stopalo lijeve noge **(10 ponavljanja)**.

**Vježba 10.** – Kruženje nogom u području kuka, podići koljeno lijeve noge do visine kukova, oslanjajući se na stopalo desne noge i izvoditi kružne pokrete lijevom nogom **(15 ponavljanja)**.

**Vježba 11.** - Kruženje nogom u području kuka, podići koljeno desne noge do visine kukova, oslanjajući se na stopalo lijeve noge i izvoditi kružne pokrete desnom nogom **(15 ponavljanja)**.

**Vježba 12.** – U raskoračnom stavu izvoditi „vjetrenjaču“, noge su ispružene u području koljena, pogled usmjeravati za rukom koja je u zraku (**20 ponavljanja**).

**Vježba 13.** – Prebacivanje težišta s lijeve na desnu nogu, zadržati u tom položaju 5", zatim prebaciti težište s desne na lijevu nogu, zadržati u tom položaju 5" (**svaka strana 5 ponavljanja**).

**Vježba 14.** – Lijeva noga u zraku, oslanjajući se na stopalo desne noge, izvoditi kružne pokrete lijevom nogom (**10 ponavljanja u desnu stranu, 10 ponavljanja u lijevu stranu**).

**Vježba 15.** – Desna noga u zraku, oslanjajući se na stopalo lijeve noge, izvoditi kružne pokrete desnom nogom (**10 ponavljanja u desnu stranu, 10 ponavljanja u lijevu stranu**).

## **4.VJEŽBE ISTEZANJA**

Vježbe istezanja imaju važnu ulogu u formiranju i oporavku mišića, poboljšavaju posturu tijela, povećavaju raspon pokreta te bitno pomažu u prevenciji od ozljeda stoga ih je potrebno raditi poslije svakog treninga (u završnom dijelu).

Dolje navedenim vježbama istezanja mišićnih skupina obuhvaćene su mišićne skupine cijelog tijela. Vježbe istezanja su detaljno opisane za svaku navedenu mišićnu skupinu i potrebno se pridržavati navedenog redoslijeda vježbi. Svaku vježbu potrebno je prakticirati minimalno 15" kako bi se postigao željeni efekt. Vježbe je potrebno pravilno izvoditi jer time poboljšavamo pokretljivost, koordinaciju, posturu tijela, smanjujemo bol u mišićima te preveniramo ozljede.

## 4.1. Vježbe istezanja

**Vježba 1. – Istezanje trapeznih i vratnih mišića** „trapezius“, levator scapulae“, „rhomboideus minor“, „rhomboideus major“ (**u desno**) – uhvatiti desnom rukom glavu i privući prema desnom ramenu i zadržati u tom položaju **15"**.

**Vježba 2. – Istezanje trapeznih i vratnih mišića** „trapezius“, levator scapulae“, „rhomboideus minor“, „rhomboideus major“ (**u lijevo**) – uhvatiti lijevom rukom glavu i privući prema lijevom ramenu i zadržati u tom položaju **15"**.

**Vježba 3. – Istezanje trapeznih i vratnih mišića** „trapezius“, levator scapulae“, „rhomboideus minor“, „rhomboideus major“ (**prema gore**) – podignuti pogled prema gore i objema rukama držati bradu te zadržati u tom položaju **15"**.

**Vježba 4. – Istezanje trapeznih i vratnih mišića** „trapezius“, levator scapulae“, „rhomboideus minor“, „rhomboideus major“ (**prema dolje**) – spustiti pogled prema dolje i objema rukama držati za zatiljak te zadržati u tom položaju **15"**.

## 4.2. Vježbe istezanja mišića ruku, ramenog pojasa, prsnih i leđnih mišića

**Vježba 1. – Istezanje tricepsa** „triceps brachii“ **desne ruke** – podignemo desnu ruku i spustimo ju prema kralježnici. Zatim lijevom rukom uhvatimo lakat desne ruke dok se ne osjeti zatezanje u tricepsu i zadržimo u tom položaju **15"**.

**Vježba 2. – Istezanje tricepsa** „triceps brachii“ **lijeve ruke** – podignemo lijevu ruku i spustimo ju prema kralježnici. Zatim desnom rukom uhvatimo lakat lijeve ruke dok se ne osjeti zatezanje u tricepsu i zadržimo u tom položaju **15"**.

**Vježba 3. – Istezanje mišića podlaktice** „extensor carpi radialis longus“, „extensor carpi radialis brevis“, „extensor digitorum“, „extensor carpi radialis“, „flexor carpi ulnaris“, „flexor carpi radialis“ **desne ruke** – lijevom rukom uhvatiti vrhove prstiju desne ruke koja je ispružena i povući prema sebi dok se ne osjeti istežanje mišića podlaktice zatim zadržati u tom položaju **15"**.

**Vježba 4. – Istezanje mišića podlaktice** „extensor carpi radialis longus“, „extensor carpi radialis brevis“, „extensor digitorum“, „extensor carpi radialis“, „flexor carpi ulnaris“, „flexor carpi radialis“ **lijeve ruke** – desnom rukom uhvatiti vrhove prstiju lijeve ruke koja je ispružena i povući prema sebi dok se ne osjeti istežanje mišića podlaktice zatim zadržati u tom položaju **15"**.

**Vježba 5. – Istezanje mišića ramenog pojasa** „supraspinatus“, „infraspinatus“, „subscapularis“, „teres minor“ **desne ruke** – Ispružiti desnu ruku, zatim lijevu ruku provući ispod lakta desne ruke i povući u suprotnu stranu dok se ne osjeti zatežanje mišića desnog ramena zatim zadržati u tom položaju **15"**.

**Vježba 6. – Istežanjem mišića ramenog pojasa** „supraspinatus“, „infraspinatus“, „subscapularis“, „teres minor“ **lijeve ruke** – Ispružiti lijevu ruku, zatim desnu ruku provući ispod lakta desne ruke i povući u suprotnu stranu dok se ne osjeti zatežanje mišića lijevog ramena zatim zadržati u tom položaju **15"**.

**Vježba 7. – Istezanje mišića ramenog pojasa i leđnih mišića** „supraspinatus“, „infraspinatus“, „subscapularis“, „teres minor“ – Ispružiti obje ruke u zrak, uhvatiti se za vrhove prstiju i podignuti se na prste, pogled u zrak i zadržati u tom položaju **15"**.

**Vježba 8. – Istezanje leđnog mišića** „lattisimus dorsi“ (**u desno**) – noge su u širini ramena, desna ruka je na boku, lijeva ruka ispružena u zrak i napraviti otklon prema desno dok se ne osjeti zatežanje lat mišića, zatim zadržati u tom položaju **15"**.

**Vježba 9. – Istezanje leđnog mišića** „lattisimus dorsi“ (**u lijevo**) – noge su u širini ramena, lijeva ruka je na boku, desna ruka ispružena u zrak i napraviti otklon prema lijevo dok se ne osjeti zatežanje lat mišića, zatim zadržati u tom položaju **15"**.

### 4.3. Vježbe istezanja mišića nogu

**Vježba 1. – Istezanje mišića lista** „gastrocnemius“, „soleus“, „achilles tendon“ – podizanje na prste i na pete, noge su u širini ramena potrebno je prebaciti težište tijela na stopala, podići se na prste i vratiti težište tijela na pete (**12 ponavljanja**).

**Vježba 2. – Istezanje mišića kvadricepsa** „rectus femoris“, „vastus intermedius“, „vastus medialis“, „vastus lateralis“ (**desna noga**) – Napraviti fleksiju desne noge i uhvatiti se desnom rukom za stopalo desne noge, fleksiju raditi dok se ne osjeti zatezanje mišića kvadricepsa, zatim zadržati u tom položaju **15"**.

**Vježba 3. – Istezanje kvadricepsa** „rectus femoris“, „vastus intermedius“, „vastus medialis“, „vastus lateralis“ (**lijeva noga**) – Napraviti fleksiju lijeve noge i uhvatiti se lijevom rukom za stopalo lijeve noge, fleksiju raditi dok se ne osjeti zatezanje mišića kvadricepsa, zatim zadržati u tom položaju **15"**.

**Vježba 4. - Istezanje mišića zadnje lože u pokretu** „biceps femoris“, „semitendinosus“, „semimembranosus“ - niski skip, prednoženje i spajanje s dlanom suprotne ruke (**12 ponavljanja desna noga, 12 ponavljanja lijeva noga**).

**Vježba 5. – Istezanje mišića zadnje lože** „biceps femoris“, „semitendinosus“, „semimembranosus“ – široki raskoračni stav, noge su ispružene u koljenima, u navedenom položaju s obje ruke uhvatiti zglobove nogu i zadržati u tom položaju **15"**.

**Vježba 6. – Istezanje mišića zadnje lože Istezanje mišića zadnje lože** „biceps femoris“, „semitendinosus“, „semimembranosus“ **pretklonom i zanoženjem - 10 ponavljanja desna noga**.

**Vježba 7 – Istezanje mišića stražnje lože Istezanje mišića zadnje lože** „biceps femoris“, „semitendinosus“, „semimembranosus“ **pretklonom i zanoženjem - 10 ponavljanja lijeva noga**.

**Vježba 8. – Istezanje preponskih mišića** „pectineus“, „adductor longus“, „adductor magnus“, „adductor brevis“, „gracilis“ **desne noge** – široki raskoračni stav, ruke su na bokovima, u tom



položaju napraviti lateralni otklon odnosno prebaciti težište tijela na desnu nogu i zadržati u tom položaju **15"**.

**Vježba 9. – Istezanje preponskih mišića** „pectineus“, „adductor longus“, „adductor magnus“, „adductor brevis“, „gracilis“ **lijeve noge** – široki raskoračni stav, ruke su na bokovima, u tom položaju napraviti lateralni otklon odnosno prebaciti težište tijela na lijevu nogu i zadržati u tom položaju **15"**.

**Vježba 10. – Istezanje mišića lista** „gastrocnemius“, „soleus“, „achilles tendon“ (**desna noga**) – napraviti iskorak desnom nogom i gurati težište tijela prema naprijed dok se ne osjeti zatezanje lista desne noge, zatim zadržati u tom položaju **15"**.

**Vježba 11. – Istezanje mišića lista** „gastrocnemius“, „soleus“, „achilles tendon“ (**lijeva noga**) – napraviti iskorak lijevom nogom i gurati težište tijela prema naprijed dok se ne osjeti zatezanje lista lijeve noge, zatim zadržati u tom položaju **15"**.

## 5. CIKLUSI TRENINGA

### 5.1. PRVI CIKLUS TRENINGA (1. i 2. TJEDAN)

Tablica 1. - TRENING 1. TRENAŽNOG CIKLUSA

DAN	MIŠIĆNE SKUPINE	TRAJANJE TRENINGA	INTENZITET	GLAVNI TRENAŽNI MODALITET	SPOREDNI TRENAŽNI MODALITET
PONEDJELJAK	Ruke, rameni pojas	95 min	Srednji/visok	Aerobna izdržljivost	Repetitivna snaga
SRIJEDA	Ruke, rameni pojas, trbuh, noge	100 min	Srednji/visok	Eksplzivna snaga	Aerobna izdržljivost
PETAK	Noge	85 min	Srednji/visok	Aerobna izdržljivost	Repetitivna snaga

**Tablica 2. – RAZRADA TRENINGA 1. TRENAŽNOG CIKLUSA**

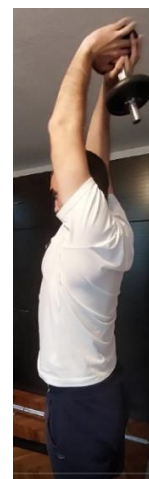
<b>CIKLUS</b>	<b>TJEDAN</b>	<b>1. TRENING/PONEDJELJAK</b>	<b>2. TRENING/SRIJEDA</b>	<b>3. TRENING/PETAK</b>
<b>1.</b>	<b>1-2</b>	<p><b>Uvodni dio treninga</b></p> <p>– Vježbe za zagrijavanje (vidi točka 3.) - 20'.</p>	<p><b>Uvodni dio treninga</b></p> <p>– Vježbe za zagrijavanje (vidi točka 3.) - 20'.</p>	<p><b>Uvodni dio treninga</b></p> <p>– Vježbe za zagrijavanje (vidi točka 3.) - 20'.</p>
		<p><b>Pripremni dio treninga</b></p> <p><b>Vježbe za razvoj aerobnih funkcionalnih sposobnosti</b></p> <p><b>Napomena:</b></p> <p>- Raspon pulsa za vrijeme trčanja: (137 – 150 otk/min).</p> <p>- Raspon pulsa za vrijeme hodanja: (112 - 124 otk/min).</p> <p>- Trčanje – 3'</p> <p>- Hodanje – 2'</p> <p>- Trčanje – 3'</p> <p>- Hodanje – 2'</p> <p>- Trčanje – 3'</p> <p>- Hodanje – 2'30"</p> <p>- Trčanje – 3'</p> <p>- Hodanje – 2'30"</p> <p>- Trčanje – 1'30"</p> <p>- Hodanje 1'</p>	<p><b>Pripremni dio treninga</b></p> <p><b>Vježbe za razvoj aerobnih funkcionalnih sposobnosti</b></p> <p><b>Napomena:</b></p> <p>- Raspon pulsa za vrijeme trčanja: (137 -150 otk/min).</p> <p>- Raspon pulsa za vrijeme hodanja: (112 - 124 otk/min).</p> <p>- Trčanje – 3'</p> <p>- Hodanje – 2'</p> <p>- Trčanje – 3'</p> <p>- Hodanje – 2'</p> <p>- Trčanje – 3'</p> <p>- Hodanje – 2'30"</p> <p>- Trčanje – 3'</p> <p>- Hodanje – 2'30"</p> <p>- Trčanje – 1'30"</p> <p>- Hodanje 1'</p>	<p><b>Pripremni dio treninga</b></p> <p><b>Vježbe za razvoj aerobnih funkcionalnih sposobnosti</b></p> <p><b>Napomena:</b></p> <p>- Raspon pulsa za vrijeme trčanja: (137 -150 otk/min).</p> <p>- Raspon pulsa za vrijeme hodanja: (112 - 124 otk/min).</p> <p>- Trčanje – 3'</p> <p>- Hodanje – 2'</p> <p>- Trčanje – 3'</p> <p>- Hodanje – 2'</p> <p>- Trčanje – 3'</p> <p>- Hodanje – 2'30"</p> <p>- Trčanje – 3'</p> <p>- Hodanje – 2'30"</p> <p>- Trčanje – 1'30"</p> <p>- Hodanje 1'</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trčanje – 1'</li> <li>- Hodanje 1'30"</li> <li>- Trčanje 2'</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trčanje – 1'</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trčanje – 1'</li> <li>- Hodanje 1'30"</li> <li>- Trčanje 2'</li> </ul>
	<p style="text-align: center;"><b>Glavni dio treninga</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Vježbe za razvoj snage i mišićne izdržljivosti</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Vježbe za jačanje mišića ruku i ramenog pojasa</b></p> <p><b>Broj serija: 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Vježba 1.</b> – sklekovi, 12 ponavljanja.</li> <li>- <b>Vježba 2.</b> – dijagonalni sklekovi, 12 ponavljanja.</li> <li>- <b>Vježba 3.</b> – „plank“ na laktovima, 30".</li> <li>- <b>Vježba 4.</b> – sklekovi s nogama na uzvisini, 8 ponavljanja.</li> <li>- <b>Vježba 5.</b> – marinci, 8 ponavljanja.</li> <li>- <b>Vježba 6.</b> – „plank“ u početnom položaju skleka, 40".</li> <li>- <b>Vježba 7.</b> – sklekovi s rotacijom trupa, 12 ponavljanja.</li> <li>- <b>Vježba 8.</b> – zgibovi, 5 ponavljanja</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Glavni dio treninga</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Vježbe za razvoj snage i mišićne izdržljivosti</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Vježbe sa girjama - za jačanje mišića ruku i ramenog pojasa</b> (težina girje za muškarce 12 kg, za žene 8 kg)</p> <p><b>Broj serija: 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Vježba 1.</b> – jednoručni potisak girjom iznad glave, 8 ponavljanja.</li> <li>- <b>Vježba 2.</b> – pregib podlaktice s girjom, 10 ponavljanja.</li> <li>- <b>Vježba 3.</b> – triceps potisak girjom iznad glave, 8 ponavljanja.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Vježbe sa girjama –za jačanje trbušnih mišića</b> (težina girje za muškarce 12 kg, za žene 8 kg)</p> <p><b>Broj serija: 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Vježba 1.</b> – pregib trupa girjom do uzručenja, 10 ponavljanja.</li> <li>- <b>Vježba 2.</b> – dijagonalni pregib trupa girjom s predručenjem, 10 ponavljanja.</li> <li>- <b>Vježba 3.</b> – zasuci trupa u sjedu s girjom, 10 ponavljanja.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Glavni dio treninga</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Vježbe za razvoj snage i mišićne izdržljivosti</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Vježbe za jačanje mišića nogu</b></p> <p><b>Broj serija: 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Vježba 1.</b> – čučnjevi, 20 ponavljanja.</li> <li>- <b>Vježba 2.</b> – mrtvo dizanje s opterećenjem, 5 ponavljanja.</li> <li>- <b>Vježba 3.</b> – stražnji iskorak, 12 ponavljanja.</li> <li>- <b>Vježba 4.</b> – dijagonalni stražnji iskorak s medicinkom u uzručenju, 12 ponavljanja.</li> <li>- <b>Vježba 5.</b> – lateralni iskorak, 10 ponavljanja.</li> <li>- <b>Vježba 6.</b> – jednoručni swing – čučanj (girja ili uteg 12 kg za muškarce, 8 kg za žene), 8 ponavljanja.</li> </ul>

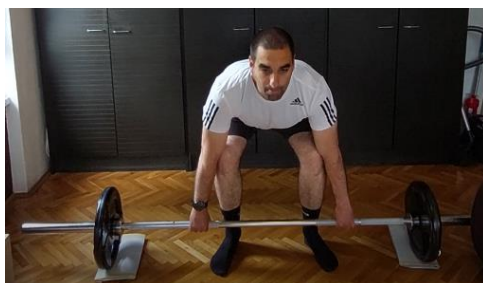
		<p><b>Napomena:</b> nakon odrađenih vježbi potrebno je istegnuti trbušne mišiće na način da legnemo na trbuh s raširenim rukama i nogama, upremo se rukama o tlo i podignemo gornji dio tijela. Cilj je da kukovi ostanu na podu ili što je moguće bliže podu, dok je pogled usmjeren prema gore.</p> <p><b>Vježbe sa girjama – za jačanje mišića nogu (težina girje za muškarce 12 kg, za žene 8 kg)</b></p> <p><b>Broj serija: 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Vježba 1.</b> – povlačenje iz pretklona, 8 ponavljanja.</li> <li>- <b>Vježba 2.</b> – dvoručni swing – čučanj, 10 ponavljanja.</li> <li>- <b>Vježba 3.</b> – iskorak sa girjom na prsima, 8 ponavljanja.</li> <li>- <b>Vježba 4.</b> – lateralni iskorak s girjom, 8 ponavljanja.</li> </ul>	
	<b>Završni dio treninga</b>	<b>Završni dio treninga</b>	<b>Završni dio treninga</b>
	– Vježbe istezanja (vidi točka 4.), 15'.	– Vježbe istezanja (vidi točka 4.), 15'.	– Vježbe istezanja (vidi točka 4.), 15'.
	<b>- Pauza između vježbi u glavnom dijelu treninga – 40''.</b>	<b>Pauza između vježbi u glavnom dijelu treninga – 40''.</b>	<b>Pauza između vježbi u glavnom dijelu treninga – 40''.</b>
	<b>- Pauza između serija u glavnom dijelu treninga – 1'30''.</b>	<b>Pauza između serija u glavnom dijelu treninga – 1'30''.</b>	<b>Pauza između serija u glavnom dijelu treninga – 1'30''.</b>



Slika 1. Triceps potisak bučicom iznad glave (početni položaj)



Slika 2. Triceps potisak bučicom iznad glave (završni položaj)



Slika 3. Mrtvo dizanje s opterećenjem (početni položaj)



Slika 4. Mrtvo dizanje s opterećenjem (završni položaj)



Slika 5. Povlačenje iz pretkolona  
(početni položaj)



Slika 6. Povlačenje iz pretkolona  
(završni položaj)



Slika 7. Iskorak prednji s girjom  
(početni položaj)



Slika 8. Iskorak prednji s girjom  
(završni položaj)



Slika 9. Iskorak stražnji s girjom  
(početni položaj)



Slika 10. Iskorak stražnji s girjom  
(završni položaj)



Slika 11. Lateralni iskorak s girjom  
(početni položaj)



Slika 12. Lateralni iskorak s girjom  
(završni položaj)





Slika 13. Dijagonalni iskorak  
s girjom (početni položaj)



Slika 14. Dijagonalni iskorak  
s girjom (završni položaj)



Slika 15. Sklekovi (početni položaj)



Slika 16. Sklekovi (završni položaj)



Slika 17. Zgibovi (početni položaj)



Slika 18. Zgibovi (završni položaj)

## 5.2. DRUGI CIKLUS TRENINGA (3. i 4. TJEDAN)

**Tablica 3. - TRENING 2. TRENAŽNOG CIKLUSA**

DAN	MIŠIĆNE SKUPINE	TRAJANJE TRENINGA	INTENZITET	GLAVNI TRENAŽNI MODALITET	SPOREDNI TRENAŽNI MODALITET
PONEDJELJAK	Trbuh, leđa	100 min	Visok	Aerobna izdržljivost	Eksplozivna snaga
SRIJEDA	Ruke, rameni pojas	90 min	Srednji/visok	Repetitivna snaga	Aerobna izdržljivost
PETAK	Ruke, rameni pojas, trbuh, noge	105 min	visok	Aerobna izdržljivost	Eksplozivna snaga/repetitivna snaga

**Tablica 4. – RAZRADA TRENINGA 2. TRENAŽNOG CIKLUSA**

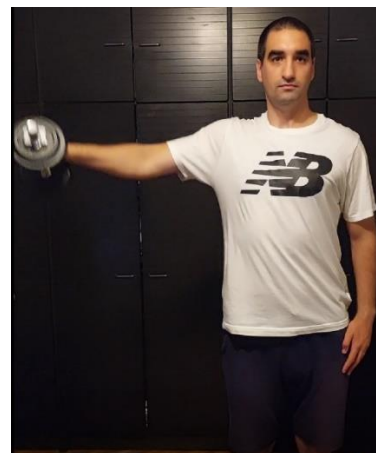
<b>CIKLUS</b>	<b>TJEDAN</b>	<b>1. TRENING/PONEDJELJAK</b>	<b>2. TRENING/SRIJEDA</b>	<b>3. TRENING/PETAK</b>
<b>2.</b>	<b>3-4</b>	<p><b>Uvodni dio treninga</b></p> <p>– Vježbe za zagrijavanje (vidi točka 3.) - 20'.</p>	<p><b>Uvodni dio treninga</b></p> <p>– Vježbe za zagrijavanje (vidi točka 3.) - 20'.</p>	<p><b>Uvodni dio treninga</b></p> <p>– Vježbe za zagrijavanje (vidi točka 3.) - 20'.</p>
		<p><b>Pripremni dio treninga</b></p> <p><b>Vježbe za razvoj snage i mišićne izdržljivosti</b></p> <p><b>Vježbe za jačanje trbušnih mišića</b></p> <p><b>Broj serija: 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Vježba 1.</b> – ruke do koljena (rukama kliziti po bedrima do koljena i natrag), 15 ponavljanja.</li> <li>- <b>Vježba 2.</b> – „veslanje“, 15 ponavljanja.</li> <li>- <b>Vježba 3.</b> – pregib trupa zamahom do uzručenja - (girja 12 kg za muškarce, 8 kg za žene), 15 ponavljanja.</li> <li>- <b>Vježba 4.</b> – zasuci trupom u sjedu - (girja 12 kg za muškarce, 8 kg za žene), 10 ponavljanja.</li> <li>- <b>Vježba 5.</b> – kratki izdizaji, 10 ponavljanja.</li> <li>- <b>Vježba 6.</b> – sklopke, 12 ponavljanja.</li> </ul>	<p><b>Pripremni dio treninga</b></p> <p><b>Vježbe za razvoj snage i mišićne izdržljivosti</b></p> <p><b>Vježbe za jačanje mišića ruku i ramenog pojasa</b></p> <p><b>Broj serija: 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Vježba 1.</b> – „jumping jacks“ s opterećenjem od 1 kg u rukama, 25".</li> <li>- <b>Vježba 2.</b> – „plank“ u početnom položaju za sklek, 30".</li> <li>- <b>Vježba 3.</b> – „plank“ na laktovima, 30".</li> <li>- <b>Vježba 4.</b> – bočni „plank“ (u desno), 30".</li> <li>- <b>Vježba 5.</b> – bočni „plank“ (u lijevo), 30".</li> <li>- <b>Vježba 6.</b> – sklekovi s nogama na uzvisini, 12 ponavljanja.</li> <li>- <b>Vježba 7.</b> – sklekovi s rotacijom trupa, 10 ponavljanja.</li> </ul>	<p><b>Pripremni dio treninga</b></p> <p><b>Vježbe za razvoj snage i mišićne izdržljivosti</b></p> <p><b>Vježbe sa girjama – za jačanje mišića ruku i ramenog pojasa</b> (težina girje 12 kg za muškarce, 8 kg za žene)</p> <p><b>Broj serija: 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Vježba 1.</b> – dvoručni potisak girjom iznad glave, 8 ponavljanja.</li> <li>- <b>Vježba 2.</b> – odručenje sa girjom, 20"</li> <li>- <b>Vježba 3.</b> – triceps potisak girjom iznad glave, 8 ponavljanja.</li> </ul> <p><b>Vježbe sa girjama –za jačanje trbušnih mišića</b> (težina girje za muškarce 12 kg, za žene 8 kg)</p>

	<p style="text-align: center;"><b>Vježbe za jačanje leđnih mišića</b></p> <p><b>Broj serija: 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Vježba 1.</b> – leđnjaci, 20 ponavljanja.</li> <li>- <b>Vježba 2.</b> – leđnjaci s opterećenjem (utezi do 2 kg), 15 ponavljanja.</li> <li>- <b>Vježba 3.</b> – podizanje kukova iz ležećeg položaja (girja 12 kg za muškarce, 8 kg za žene), 10 ponavljanja.</li> <li>- <b>Vježba 4.</b> – leđnjaci s rukama uz tijelo, 15 ponavljanja.</li> <li>- <b>Vježba 5.</b> – podizanje kukova iz ležećeg položaja s osloncem na jednoj nozi s opterećenjem, 8 ponavljanja.</li> </ul>	<p>- <b>Vježba 8.</b> – sklekovi s rukama na uzvisini, 12 ponavljanja.</p>	<p><b>Broj serija: 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Vježba 1.</b> – pregib trupa girjom do uzručenja, 10 ponavljanja.</li> <li>- <b>Vježba 2.</b> – dijagonalni pregib trupa girjom s predručenjem, 10 ponavljanja.</li> <li>- <b>Vježba 3.</b> – zasuci trupa u sjedu s girjom, 12 ponavljanja.</li> </ul> <p><b>Napomena:</b> nakon odrađenih vježbi potrebno je istegnuti trbušne mišiće na način da legnemo na trbuh s raširenim rukama i nogama, upremo se rukama o tlo i podignemo gornji dio tijela. Cilj je da kukovi ostanu na podu ili što je moguće bliže podu, dok je pogled usmjeren prema gore.</p> <p style="text-align: center;"><b>Vježbe s girjama – za jačanje mišića nogu</b></p> <p><b>Broj serija: 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Vježba 1.</b> – povlačenje girje iz pretklona, 8 ponavljanja.</li> <li>- <b>Vježba 2.</b> – jednoručni swing čučanj, lijeva – desna ruka, 20 ponavljanja.</li> <li>- <b>Vježba 3.</b> – iskorak s girjom, 8 ponavljanja.</li> <li>- <b>Vježba 4.</b> – čučanj s girjom između koljena, 10 ponavljanja.</li> <li>- <b>Vježba 5.</b> – polučučanj s girjom u uzručenju, 12 ponavljanja.</li> </ul>
--	---	--	--

	<p align="center"><b>Glavni dio treninga</b></p> <p align="center"><b>Vježbe za razvoj aerobnih funkcionalnih sposobnosti</b></p> <p><b>Napomena:</b>  - Raspon pulsa za vrijeme trčanja: (137 – 152 otk/min).  - Raspon pulsa za vrijeme hodanja: (112 – 124 otk/min).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hodanje – 3'</li> <li>- Trčanje – 3'</li> <li>- Hodanje – 2'</li> <li>- Trčanje – 3'30"</li> <li>- Hodanje – 2'30"</li> <li>- Trčanje – 3'30"</li> <li>- Hodanje 1'30"</li> <li>- Trčanje – 2'30"</li> <li>- Hodanje 1'30"</li> <li>- Trčanje – 2'30"</li> <li>- Hodanje 1'</li> </ul>	<p align="center"><b>Glavni dio treninga</b></p> <p align="center"><b>Vježbe za razvoj aerobnih funkcionalnih sposobnosti</b></p> <p><b>Napomena:</b>  - Raspon pulsa za vrijeme trčanja: (137 - 150otk/min).  - Raspon pulsa za vrijeme hodanja: (112 - 124 otk/min).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hodanje – 3'</li> <li>- Trčanje – 3'</li> <li>- Hodanje – 2'</li> <li>- Trčanje – 3'30"</li> <li>- Hodanje – 2'30"</li> <li>- Trčanje – 3'30"</li> <li>- Hodanje 1'30"</li> <li>- Trčanje – 2'30"</li> <li>- Hodanje 1'30"</li> <li>- Trčanje – 2'30"</li> <li>- Hodanje 1'</li> </ul>	<p align="center"><b>Glavni dio treninga</b></p> <p align="center"><b>Vježbe za razvoj aerobnih funkcionalnih sposobnosti</b></p> <p><b>Napomena:</b>  - Raspon pulsa za vrijeme trčanja: (137 – 150 otk/min).  - Raspon pulsa za vrijeme hodanja: (112 – 124 otk/min).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hodanje – 3'</li> <li>- Trčanje – 3'</li> <li>- Hodanje – 2'</li> <li>- Trčanje – 3'30"</li> <li>- Hodanje – 2'30"</li> <li>- Trčanje – 3'30"</li> <li>- Hodanje 1'30"</li> <li>- Trčanje – 2'30"</li> <li>- Hodanje 1'30"</li> <li>- Trčanje – 2'30"</li> <li>- Hodanje 1'</li> </ul>
	<p align="center"><b>Završni dio treninga</b></p> <p align="center">– Vježbe istezanja (vidi točka 4.), 15'.</p>	<p align="center"><b>Završni dio treninga</b></p> <p align="center">– Vježbe istezanja (vidi točka 4.), 15'.</p>	<p align="center"><b>Završni dio treninga</b></p> <p align="center">– Vježbe istezanja (vidi točka 4.), 15'.</p>
	<p><b>- Pauza između vježbi u pripremnom dijelu treninga – 30".</b></p>	<p><b>Pauza između vježbi u pripremnom dijelu treninga – 30".</b></p>	<p><b>Pauza između vježbi u pripremnom dijelu treninga – 30".</b></p>
	<p><b>- Pauza između serija u pripremnom dijelu treninga – 1'30".</b></p>	<p><b>Pauza između serija u pripremnom dijelu treninga – 1'30".</b></p>	<p><b>Pauza između serija u pripremnom dijelu treninga – 1'30".</b></p>



Slika 19. Odručenje s bučicom (početni položaj)



Slika 20. Odručenje s bučicom (završni položaj)



Slika 21. Čučnjevi s girjom (početni položaj)



Slika 22. Čučnjevi s girjom (završni položaj)

### 5.3. TREĆI CIKLUS TRENINGA (5. i 6. TJEDAN)

**Tablica 5. - TRENING 3. TRENAŽNOG CIKLUSA**

<b>DAN</b>	<b>MIŠIĆNE SKUPINE</b>	<b>TRAJANJE TRENINGA</b>	<b>INTENZITET</b>	<b>GLAVNI TRENAŽNI MODALITET</b>	<b>SPOREDNI TRENAŽNI MODALITET</b>
<b>PONEDJELJAK</b>	Trbuh, noge	105 min	Visok	Eksplozivna snaga/repetitivna snaga	Aerobna izdržljivost
<b>SRIJEDA</b>	Ruke, rameni pojas, noge	95 min	Srednji/visok	Eksplozivna snaga/repetitivna snaga	Aerobna izdržljivost
<b>PETAK</b>	Ruke, rameni pojas, trbuh, noge	105 min	Visok	Eksplozivna snaga/repetitivna snaga	Aerobna izdržljivost



**Tablica 6. – RAZRADA TRENINGA 3. TRENAŽNOG CIKLUSA**

<b>CIKLUS</b>	<b>TJEDAN</b>	<b>1. TRENING/PONEDJELJAK</b>	<b>2. TRENING/SRIJEDA</b>	<b>3. TRENING/PETAK</b>
<b>3.</b>	<b>5-6</b>	<p><b>Uvodni dio treninga</b></p> <p>– Vježbe za zagrijavanje (vidi točka 3.) 20'.</p>	<p><b>Uvodni dio treninga</b></p> <p>– Vježbe za zagrijavanje (vidi točka 3.) 20'.</p>	<p><b>Uvodni dio treninga</b></p> <p>– Vježbe za zagrijavanje (vidi točka 3.) 20'.</p>
		<p><b>Pripremni dio treninga</b></p> <p><b>Vježbe za razvoj aerobnih funkcionalnih sposobnosti</b></p> <p><b>Napomena:</b>                      - Raspon pulsa za vrijeme trčanja: (139 – 154 otk/min).                      - Raspon pulsa za vrijeme hodanja: (112 - 124 otk/min).</p> <p>- Trčanje – 3'                      - Hodanje – 2'                      - Trčanje – 4'                      - Hodanje – 2'                      - Trčanje - 4'                      - Hodanje – 2'30"                      - Trčanje - 4'                      - Hodanje 2'30"                      - Trčanje – 4'                      - Hodanje – 2'30"</p>	<p><b>Pripremni dio treninga</b></p> <p><b>Vježbe za razvoj aerobnih funkcionalnih sposobnosti</b></p> <p><b>Napomena</b>                      - Raspon pulsa za vrijeme trčanja: (139 – 154 otk/min).                      - Raspon pulsa za vrijeme hodanja: (112 - 124 otk/min).</p> <p>- Trčanje – 3'                      - Hodanje – 2'                      - Trčanje – 4'                      - Hodanje – 2'                      - Trčanje - 4'                      - Hodanje – 2'30"                      - Trčanje - 4'                      - Hodanje 2'30"                      - Trčanje – 4'                      - Hodanje – 2'30"</p>	<p><b>Pripremni dio treninga</b></p> <p><b>Vježbe za razvoj aerobnih funkcionalnih sposobnosti</b></p> <p><b>Napomena:</b>                      - Raspon pulsa za vrijeme trčanja: (139 – 154 otk/min).                      - Raspon pulsa za vrijeme hodanja: (112 - 124 otk/min).</p> <p>- Trčanje – 3'                      - Hodanje – 2'                      - Trčanje – 4'                      - Hodanje – 2'                      - Trčanje - 4'                      - Hodanje – 2'30"                      - Trčanje - 4'                      - Hodanje 2'30"                      - Trčanje – 4'                      - Hodanje – 2'30"</p>

	<p>- Trčanje – 1'30"</p> <p style="text-align: center;"><b>Glavni dio treninga</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Vježbe za razvoj snage i mišićne izdržljivosti</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Vježbe za jačanje trbušnih mišića</b></p> <p><b>Broj serija: 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Vježba 1.</b> — doticanje peta, 20 ponavljanja.</li> <li>- <b>Vježba 2.</b> – lakat – koljeno, 20 ponavljanja.</li> <li>- <b>Vježba 3.</b> – bočne sklopke u desno, 10 ponavljanja.</li> <li>- <b>Vježba 4.</b> – – bočne sklopke u lijevo, 10 ponavljanja.</li> <li>- <b>Vježba 5.</b> – kratki izdizaji, 10 ponavljanja.</li> <li>- <b>Vježba 6.</b> – lakat – koljeno (stojeći položaj), 15 ponavljanja.</li> <li>- <b>Vježba 7.</b> – „veslanje“, 25".</li> <li>- <b>Vježba 8.</b> - ruke između koljena, 15 ponavljanja.</li> <li>- <b>Vježba 9.</b> – noge cik – cak, 20".</li> <li>- <b>Vježba 10.</b> - – noga jedna ispod druge, 25".</li> </ul> <p><b>Napomena:</b> nakon odrađenih vježbi potrebno je istegnuti trbušne mišiće na način da legnemo na trbuh s raširenim rukama i nogama, upremo se rukama o tlo i podignemo gornji dio tijela. Cilj je da kukovi ostanu na podu ili što je moguće</p>	<p>- Trčanje – 1'30"</p> <p style="text-align: center;"><b>Glavni dio treninga</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Vježbe za razvoj snage i mišićne izdržljivosti</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Vježbe za jačanje mišića ruku i ramenog pojasa</b></p> <p><b>Broj serija: 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Vježba 1.</b> – „jumping jacks“ s opterećenjem od 1 kg u rukama, 30".</li> <li>- <b>Vježba 2.</b> – „plank“ na laktovima, 1'.</li> <li>- <b>Vježba 3.</b> – sklekovi, 12 ponavljanja.</li> <li>- <b>Vježba 4.</b> – „plank“ u početnom stavu za sklek, 1'.</li> <li>- <b>Vježba 5.</b> – bočni „plank“ (desna ruka), 30".</li> <li>- <b>Vježba 6.</b> – bočni „plank“ (lijeva ruka), 30".</li> <li>- <b>Vježba 7.</b> – sklekovi na uzvišenju, 10 ponavljanja.</li> <li>- <b>Vježba 8.</b> – Zadržaj na rukama s nogama na uzvisini, 20".</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Vježbe za jačanje mišića nogu</b></p> <p><b>Broj serija: 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Vježba 1.</b> – čučnjevi, 20 ponavljanja.</li> <li>- <b>Vježba 2.</b> – čučanj s jednom nogom na uzvisini, 12 ponavljanja.</li> <li>- <b>Vježba 3.</b> – stražnji iskorak, 12 ponavljanja.</li> <li>- <b>Vježba 4.</b> – dijagonalni stražnji iskorak s medicinkom u uzručenju, 12 ponavljanja.</li> <li>- <b>Vježba 5.</b> – lateralni iskorak, 10 ponavljanja.</li> </ul>	<p>- Trčanje – 1'30"</p> <p style="text-align: center;"><b>Glavni dio treninga</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Vježbe s girjama – za jačanje mišića ruku i ramenog pojasa (težina girje 12 kg za muškarce, 8 kg za žene)</b></p> <p><b>Broj serija: 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Vježba 1.</b> – kruženje girjom oko glave, 12 ponavljanja.</li> <li>- <b>Vježba 2.</b> – povlačenje girje iz pretklona do brade, 12 ponavljanja.</li> <li>- <b>Vježba 3.</b> – jednoručno veslanje girjom u pretklonu, 10 ponavljanja.</li> <li>- <b>Vježba 4.</b> – dvoručno veslanje u pretklonu, 10 ponavljanja.</li> <li>- <b>Vježba 5.</b> – privlačenje koljena iz upora prednjeg, 20".</li> <li>- <b>Vježba 6.</b> – otkloni trupom, 10 ponavljanja.</li> <li>- <b>Vježba 7.</b> – jednoručni potisak girjom iznad glave, 10 ponavljanja.</li> <li>- <b>Vježba 8.</b> – dvoručni potisak girjom iznad glave, 12 ponavljanja.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Vježbe s girjama – jačanje trbušnih mišića</b></p> <p><b>Broj serija: 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Vježba 1.</b> – djelomični pregib trupa predručenjem s girjom, 10 ponavljanja.</li> <li>- <b>Vježba 2.</b> – dijagonalni pregib trupa predručenjem s girjom, 12 ponavljanja.</li> </ul>
--	---	---	--

	<p>bliže podu, dok je pogled usmjeren prema gore.</p> <p style="text-align: center;"><b>Vježbe za jačanje mišića nogu</b></p> <p><b>Broj serija: 2</b></p> <p>- <b>Vježba 1.</b> – čučnjevi s opterećenjem (girja 12 kg za muškarce, 8 kg za žene) – (nakon svakog petog čučnja ostati u položaju čučnja 5" zatim nastaviti do navedenog broja ponavljanja), 15 ponavljanja.</p> <p>- <b>Vježba 2.</b> – čučnjevi sa skokom bez opterećenja, 10 ponavljanja.</p> <p>- <b>Vježba 3.</b> - podizanje zdjelice u ležećem položaju - (uteg ili girja, 12 kg za muškarce, 8 kg za žene), 8 ponavljanja.</p> <p>- <b>Vježba 4.</b> – „climber“ trčanje u stavu za sklek, 20".</p> <p>- <b>Vježba 5.</b> – dvoručni „swing“ sa girjom (12 kg za muškarce, 8 kg za žene), 10 ponavljanja.</p> <p>- <b>Vježba 6.</b> – prednji iskorak, 15 ponavljanja.</p>	<p>- <b>Vježba 6.</b> – jednoručni swing – čučanj (girja ili uteg 12 kg za muškarce, 8 kg za žene), 8 ponavljanja.</p>	<p>- <b>Vježba 3.</b> – pregib trupa zamahom do uzručenja, 10 ponavljanja.</p> <p>- <b>Vježba 4.</b> – zasuci trupom u sjedu s girjom, 12 ponavljanja.</p> <p style="text-align: center;"><b>Vježbe s girjama - jačanje mišića nogu</b></p> <p>- <b>Vježba 1.</b> – provlačenje girje kroz čučanj, 12 ponavljanja.</p> <p>- <b>Vježba 2.</b> – čučanj s girjom na prsima, 10 ponavljanja.</p> <p>- <b>Vježba 3.</b> – čučanj s girjom između koljena, 8 ponavljanja.</p> <p>- <b>Vježba 4.</b> – iskorak s girjom na prsima, 8 ponavljanja.</p> <p>- <b>Vježba 5.</b> – nabačaj girjom 8 ponavljanja.</p> <p>- <b>Vježba 6.</b> – trzaj – izbačaj, 8 ponavljanja.</p>
	<b>Završni dio treninga</b>	<b>Završni dio treninga</b>	<b>Završni dio treninga</b>
	– Vježbe istezanja (vidi točka 4.), 15'.	– Vježbe istezanja (vidi točka 4.), 15'.	– Vježbe istezanja (vidi točka 4.), 15'.
	<b>- Pauza između vježbi u glavnom dijelu treninga – 50''.</b>	<b>Pauza između vježbi u glavnom dijelu treninga – 45''.</b>	<b>Pauza između vježbi u glavnom dijelu treninga – 45''.</b>
	<b>- Pauza između serija u glavnom dijelu treninga – 2'30''.</b>	<b>Pauza između serija u glavnom dijelu treninga – 2'30''.</b>	<b>Pauza između serija u glavnom dijelu treninga – 2'30''.</b>

#### 5.4. ČETVRTI CIKLUS TRENINGA (7. i 8. TJEDAN)

**Tablica 7. - TRENING 4. TRENAŽNOG CIKLUSA**

DAN	MIŠIĆNE SKUPINE	TRAJANJE TRENINGA	INTENZITET	GLAVNI TRENAŽNI MODALITET	SPOREDNI TRENAŽNI MODALITET
PONEDJELJAK	Ruke, rameni pojas, leđa	100 min	Visok	Aerobna izdržljivost	Eksplozivna snaga
SRIJEDA	Trbuh, ruke, rameni pojas, noge	90 min	Srednji/visok	Repetitivna snaga	Aerobna izdržljivost
PETAK	Trbuh, noge	105 min	Visok	Aerobna izdržljivost	Eksplozivna snaga/repetitivna snaga

**Tablica 8. – RAZRADA TRENINGA 4. TRENAŽNOG CIKLUSA**

<b>CIKLUS</b>	<b>TJEDAN</b>	<b>1. TRENING/PONEDJELJAK</b>	<b>2. TRENING/SRIJEDA</b>	<b>3. TRENING/PETAK</b>
<b>4.</b>	<b>7-8</b>	<p><b>Uvodni dio treninga</b></p> <p>– Vježbe za zagrijavanje (vidi točka 3.) - 20'. - Vježbe agilnosti i koordinacije pokreta sa skip ljestvama 10'.</p>	<p><b>Uvodni dio treninga</b></p> <p>– Vježbe za zagrijavanje (vidi točka 3.) - 20'. - Vježbe agilnosti i koordinacije pokreta sa skip ljestvama 10'.</p>	<p><b>Uvodni dio treninga</b></p> <p>– Vježbe za zagrijavanje (vidi točka 3.) - 20'. - Vježbe agilnosti i koordinacije pokreta sa skip ljestvama 10'.</p>
		<p><b>Pripremni dio treninga</b></p> <p><b>Vježbe za razvoj snage i mišićne izdržljivosti</b></p> <p><b>Vježbe za jačanje mišića ruku i ramenog pojasa</b></p> <p><b>Broj serija: 3</b></p> <p>- <b>Vježba 1.</b> – „jumping jacks“ s opterećenjem od 1 kg u rukama, 30". - <b>Vježba 2.</b> – „plank“ na laktovima, 1'. - <b>Vježba 3.</b> – „climber“ trčanje u stavu za sklek, 30". - <b>Vježba 4.</b> – bočni „plank“ (desna ruka), 30". - <b>Vježba 5.</b> – bočni „plank“ (lijeva ruka), 30".</p>	<p><b>Pripremni dio treninga</b></p> <p><b>Vježbe za razvoj snage i mišićne izdržljivosti</b></p> <p><b>Vježbe sa girjama – za jačanje trbušnih mišića (težina girje za muškarce 12 kg, za žene 8 kg)</b></p> <p><b>Broj serija: 3</b></p> <p>- <b>Vježba 1.</b> – pregib trupa girjom do uzručenja, 10 ponavljanja. - <b>Vježba 2.</b> – dijagonalni pregib trupa girjom s predručenjem, 10 ponavljanja. - <b>Vježba 3.</b> – zasuci trupa u sjedu s girjom, 12 ponavljanja.</p>	<p><b>Pripremni dio treninga</b></p> <p><b>Vježbe za razvoj snage i mišićne izdržljivosti</b></p> <p><b>Vježbe za jačanje trbušnih mišića</b></p> <p><b>Broj serija: 2</b></p> <p>- <b>Vježba 1.</b> – pregibi s medicinkom u uzručenju, 15 ponavljanja. - <b>Vježba 2.</b> – „veslanje“ (u sjedećem stavu, podignuti noge i izvoditi klasične zaveslaje), 15 ponavljanja. - <b>Vježba 3.</b> – pregib trupa zamahom do uzručenja - (girja 12 kg za muškarce, 8 kg za žene), 15 ponavljanja. - <b>Vježba 4.</b> – zasuci trupom u sjedu s medicinkom, 10 ponavljanja.</p>

	<p>- <b>Vježba 6.</b> – sklekovi s jednom rukom na medicinki, 10 ponavljanja.</p> <p>- <b>Vježba 7.</b> – Zadržaj na rukama s nogama na uzvisini, 30".</p> <p>- <b>Vježba 8.</b> – zgibovi, 7 ponavljanja</p> <p style="text-align: center;"><b>Vježbe za jačanje leđnih mišića</b></p> <p><b>Broj serija: 3</b></p> <p>- <b>Vježba 1.</b> – leđnjaci s medicinkom, 12 ponavljanja.</p> <p>- <b>Vježba 2.</b> – leđnjaci s opterećenjem (utezi do 2 kg), 15 ponavljanja.</p> <p>- <b>Vježba 3.</b> – podizanje kukova iz ležećeg položaja (girja 12 kg za muškarce, 8 kg za žene), 10 ponavljanja.</p> <p>- <b>Vježba 4.</b> – leđnjaci s rukama uz tijelo, 15 ponavljanja.</p> <p>- <b>Vježba 5.</b> – podizanje kukova iz ležećeg položaja s osloncem na jednoj nozi s opterećenjem - (girja 12 kg za muškarce, 8 kg za žene), 8 ponavljanja.</p>	<p><b>Napomena:</b> nakon odrađenih vježbi potrebno je istegnuti trbušne mišiće na način da legnemo na trbuh s raširenim rukama i nogama, upremo se rukama o tlo i podignemo gornji dio tijela. Cilj je da kukovi ostanu na podu ili što je moguće bliže podu, dok je pogled usmjeren prema gore.</p> <p style="text-align: center;"><b>Vježbe sa girjama – za jačanje mišića ruku i ramenog pojasa (težina girje 12 kg za muškarce, 8 kg za žene)</b></p> <p><b>Broj serija: 3</b></p> <p>- <b>Vježba 1.</b> – kruženje s girjom iznad glave, 10 ponavljanja desna strana, 10 ponavljanja lijeva strana.</p> <p>- <b>Vježba 2.</b> – odručenje sa girjom, 20"</p> <p>- <b>Vježba 3.</b> – triceps potisak girjom iznad glave, 8 ponavljanja.</p> <p>- <b>Vježba 4.</b> – potisak girjom iznad glave, 12 ponavljanja.</p> <p style="text-align: center;"><b>Vježbe s girjama – za jačanje mišića nogu</b></p> <p><b>Broj serija: 2</b></p> <p>- <b>Vježba 1.</b> – čučanj - izbačaj s jednom rukom, 8 ponavljanja.</p> <p>- <b>Vježba 2.</b> – dvoručni swing čučanj, lijeva – desna ruka, 20 ponavljanja.</p> <p>- <b>Vježba 3.</b> – goblet iskorak s girjom, 8 ponavljanja.</p>	<p>- <b>Vježba 5.</b> – kratki pregibi s medicinkom u priručnju, 10 ponavljanja.</p> <p>- <b>Vježba 6.</b> – pregibi u paru s medicinkom, 12 ponavljanja.</p> <p style="text-align: center;"><b>Vježbe za jačanje mišića nogu</b></p> <p><b>Broj serija: 3</b></p> <p>- <b>Vježba 1.</b> – čučnjevi s medicinkom u priručnju, 20 ponavljanja.</p> <p>- <b>Vježba 2.</b> – mrtvo dizanje s opterećenjem, 5 ponavljanja.</p> <p>- <b>Vježba 3.</b> – stražnji iskorak s medicinkom u uzručenju, 12 ponavljanja.</p> <p>- <b>Vježba 4.</b> – dijagonalni stražnji iskorak s medicinkom u priručnju, 12 ponavljanja.</p> <p>- <b>Vježba 5.</b> – lateralni iskorak, 10 ponavljanja.</p> <p>- <b>Vježba 6.</b> – dvoručni swing – čučanj (girja ili uteg 12 kg za muškarce, 8 kg za žene), 8 ponavljanja.</p>
--	---	--	--

			<p>- <b>Vježba 4.</b> – čučanj s girjom između koljena, 8 ponavljanja.</p> <p>- <b>Vježba 5.</b> – iskoraci s dvije girje, 8 ponavljanja.</p>	
		<p><b>Glavni dio treninga</b></p> <p><b>Vježbe za razvoj aerobnih funkcionalnih sposobnosti</b></p> <p><b>Napomena:</b></p> <p>- Raspon pulsa za vrijeme trčanja: (137 – 152 otk/min).</p> <p>- Raspon pulsa za vrijeme hodanja: (112 – 124 otk/min).</p> <p>- Hodanje – 2'</p> <p>- Trčanje – 4'</p> <p>- Hodanje – 2'</p> <p>- Trčanje – 4'</p> <p>- Hodanje – 2'</p> <p>- Trčanje – 4'</p> <p>- Hodanje 2'30"</p> <p>- Trčanje – 4'30"</p> <p>- Hodanje 2'</p> <p>- Trčanje – 4'</p>	<p><b>Glavni dio treninga</b></p> <p><b>Vježbe za razvoj aerobnih funkcionalnih sposobnosti</b></p> <p><b>Napomena:</b></p> <p>- Raspon pulsa za vrijeme trčanja: (137 - 150otk/min).</p> <p>- Raspon pulsa za vrijeme hodanja: (112 - 124 otk/min).</p> <p>- Hodanje – 2'</p> <p>- Trčanje – 4'</p> <p>- Hodanje – 2'</p> <p>- Trčanje – 4'</p> <p>- Hodanje – 2'</p> <p>- Trčanje – 4'</p> <p>- Hodanje 2'30"</p> <p>- Trčanje – 4'30"</p> <p>- Hodanje 2'</p> <p>- Trčanje – 4'</p>	<p><b>Glavni dio treninga</b></p> <p><b>Vježbe za razvoj aerobnih funkcionalnih sposobnosti</b></p> <p><b>Napomena:</b></p> <p>- Raspon pulsa za vrijeme trčanja: (137 – 150 otk/min).</p> <p>- Raspon pulsa za vrijeme hodanja: (112 – 124 otk/min).</p> <p>- Hodanje – 2'</p> <p>- Trčanje – 4'</p> <p>- Hodanje – 2'</p> <p>- Trčanje – 4'</p> <p>- Hodanje – 2'</p> <p>- Trčanje – 4'</p> <p>- Hodanje 2'30"</p> <p>- Trčanje – 4'30"</p> <p>- Hodanje 2'</p> <p>- Trčanje – 4'</p>
		<p><b>Završni dio treninga</b></p> <p>– Vježbe istezanja (vidi točka 4.), 15'.</p>	<p><b>Završni dio treninga</b></p> <p>– Vježbe istezanja (vidi točka 4.), 15'.</p>	<p><b>Završni dio treninga</b></p> <p>– Vježbe istezanja (vidi točka 4.), 15'.</p>
		<p>- Pauza između vježbi u pripremnom dijelu treninga – 30".</p>	<p>Pauza između vježbi u pripremnom dijelu treninga – 30".</p>	<p>Pauza između vježbi u pripremnom dijelu treninga – 30".</p>
		<p>- Pauza između serija u pripremnom dijelu treninga – 1'30".</p>	<p>Pauza između serija u pripremnom dijelu treninga – 1'30".</p>	<p>Pauza između serija u pripremnom dijelu treninga – 1'30".</p>



Slika 23. Potisak girjom iznad glave  
(početni položaj)



Slika 24. Potisak girjom iznad glave  
(završni položaj)



## 5.5. PETI CIKLUS TRENINGA (9. i 10. TJEDAN)

Tablica 9. - TRENING 5. TRENAŽNOG CIKLUSA

DAN	MIŠIĆNE SKUPINE	TRAJANJE TRENINGA	INTENZITET	GLAVNI TRENAŽNI MODALITET	SPOREDNI TRENAŽNI MODALITET
PONEDJELJAK	Ruke, rameni pojas, trbuh, leđa	100 min	Visok	Aerobna izdržljivost	Repetitivna snaga/fleksibilnost
SRIJEDA	Trbuh, ruke, rameni pojas, noge	100 min	Visok	Aerobna izdržljivost	Repetitivna snaga/fleksibilnost
PETAK	Ruke, rameni pojas, leđa	100 min	Visok	Aerobna izdržljivost	Repetitivna snaga/fleksibilnost

**Tablica 10. – RAZRADA TRENINGA 5. TRENAŽNOG CIKLUSA**

<b>CIKLUS</b>	<b>TJEDAN</b>	<b>1. TRENING/PONEDJELJAK</b>	<b>2. TRENING/SRIJEDA</b>	<b>3. TRENING/PETAK</b>
<b>5.</b>	<b>9-10</b>	<p><b>Uvodni dio treninga</b></p> <p>– Vježbe za zagrijavanje (vidi točka 3.) - 20'.</p>	<p><b>Uvodni dio treninga</b></p> <p>– Vježbe za zagrijavanje (vidi točka 3.) - 20'.</p>	<p><b>Uvodni dio treninga</b></p> <p>– Vježbe za zagrijavanje (vidi točka 3.) - 20'.</p>
		<p><b>Pripremni dio treninga</b></p> <p><b>Vježbe za razvoj snage i mišićne izdržljivosti</b></p> <p><b>Vježbe s girjama – za jačanje mišića ruku i ramenog pojasa (težina girje 12 kg za muškarce, 8 kg za žene)</b></p> <p><b>Broj serija: 3</b></p> <p>- <b>Vježba 1.</b> – kruženje girjom oko glave, 12 ponavljanja.                      - <b>Vježba 2.</b> – povlačenje girje iz pretklona do brade, 12 ponavljanja.                      - <b>Vježba 3.</b> – jednoručno veslanje girjom u pretklonu, 10 ponavljanja.                      - <b>Vježba 4.</b> – dvoručno veslanje u pretklonu, 10 ponavljanja.</p>	<p><b>Pripremni dio treninga</b></p> <p><b>Vježbe za razvoj aerobnih funkcionalnih sposobnosti</b></p> <p><b>Napomena:</b></p> <p>- Raspon pulsa za vrijeme trčanja: (139 – 154 otk/min).</p> <p>- Raspon pulsa za vrijeme hodanja: (112 – 124 otk/min).</p> <p>- Hodanje – 2'30“                      - Trčanje – 4'30“                      - Hodanje – 2'30“                      - Trčanje – 4'30“                      - Hodanje – 2'30                      - Trčanje – 4'30“                      - Hodanje 2'30"                      - Trčanje – 4'30"                      - Hodanje 2'30                      - Trčanje – 4'30“                      - Hodanje 2'30                      - Trčanje – 4'30“</p>	<p><b>Pripremni dio treninga</b></p> <p><b>Vježbe za razvoj aerobnih funkcionalnih sposobnosti</b></p> <p><b>Napomena:</b></p> <p>- Raspon pulsa za vrijeme trčanja: (139 – 154 otk/min).</p> <p>- Raspon pulsa za vrijeme hodanja: (112 – 124 otk/min).</p> <p>- Hodanje – 2'30“                      - Trčanje – 4'30“                      - Hodanje – 2'30“                      - Trčanje – 4'30“                      - Hodanje – 2'30                      - Trčanje – 4'30“                      - Hodanje 2'30"                      - Trčanje – 4'30"                      - Hodanje 2'30                      - Trčanje – 4'30“                      - Hodanje 2'30                      - Trčanje – 4'30“</p>

	<p>- <b>Vježba 5.</b> – privlačenje koljena iz upora prednjeg, 20".</p> <p>- <b>Vježba 6.</b> – otkloni trupom, 10 ponavljanja.</p> <p>- <b>Vježba 7.</b> – jednoručni potisak girjom iznad glave, 10 ponavljanja.</p> <p>- <b>Vježba 8.</b> – dvoručni potisak girjom iznad glave, 12 ponavljanja.</p> <p style="text-align: center;"><b>Vježbe za jačanje mišića nogu</b></p> <p><b>Broj serija: 3</b></p> <p>- <b>Vježba 1.</b> – čučnjevi s opterećenjem (girja 12 kg za muškarce, 8 kg za žene) – (nakon svakog petog čučnja ostati u položaju čučnja 5" zatim nastaviti do navedenog broja ponavljanja), 15 ponavljanja.</p> <p>- <b>Vježba 2.</b> – čučnjevi sa skokom bez opterećenja, 10 ponavljanja.</p> <p>- <b>Vježba 3.</b> - podizanje zdjelice u ležećem položaju - (uteg ili girja, 12 kg za muškarce, 8 kg za žene), 8 ponavljanja.</p> <p>- <b>Vježba 4.</b> – „climber“ trčanje u stavu za sklek, 20".</p> <p>- <b>Vježba 5.</b> – dvoručni „swing“ sa girjom (12 kg za muškarce, 8 kg za žene), 10 ponavljanja.</p> <p>- <b>Vježba 6.</b> – prednji iskorak s opterećenjem (uteg ili girja, 12 kg za muškarce, 8 kg za žene), 15 ponavljanja.</p>		
--	---	--	--

	<p style="text-align: center;"><b>Glavni dio treninga</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Vježbe za razvoj aerobnih funkcionalnih sposobnosti</b></p> <p><b>Napomena:</b>  - Raspon pulsa za vrijeme trčanja: (139 – 154 otk/min).   - Raspon pulsa za vrijeme hodanja: (112 – 124 otk/min).   - Hodanje – 2'30"  - Trčanje – 4'30"  - Hodanje – 2'30"  - Trčanje – 4'30"  - Hodanje – 2'30"  - Trčanje – 4'30"  - Hodanje 2'30"  - Trčanje – 4'30"  - Hodanje 2'30"  - Trčanje – 4'30"</p>	<p style="text-align: center;"><b>Glavni dio treninga</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Vježbe za razvoj snage i mišićne izdržljivosti</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Vježbe za jačanje trbušnih mišića</b></p> <p><b>Broj serija: 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vježba 1. — doticanje peta, 20 ponavljanja.</li> <li>- Vježba 2. – lakat – koljeno, 20 ponavljanja.</li> <li>- Vježba 3. – bočne sklopke u desno, 10 ponavljanja.</li> <li>- Vježba 4. – – bočne sklopke u lijevo, 10 ponavljanja.</li> <li>- Vježba 5. – kratki izdizaji, 10 ponavljanja.</li> <li>- Vježba 6. – lakat – koljeno (stojeći položaj), 15 ponavljanja.</li> </ul> <p><b>Broj serija: 3</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Vježbe za razvoj snage i mišićne izdržljivosti</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Vježbe za jačanje mišića ruku i ramenog pojasa</b></p> <p><b>Broj serija: 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vježba 1. – sklekovi, 20 ponavljanja.</li> <li>- Vježba 2. – dijagonalni sklekovi, 10 ponavljanja.</li> <li>- Vježba 3. – „plank“ na laktovima, 1'.</li> <li>- Vježba 4. – sklekovi s nogama na uzvisini, 12 ponavljanja.</li> <li>- Vježba 5. – marinci, 14 ponavljanja.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Glavni dio treninga</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Vježbe za razvoj snage i mišićne izdržljivosti</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Vježbe s girjama – za jačanje mišića nogu</b></p> <p><b>Broj serija: 4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vježba 1. – povlačenje girje iz pretklona, 8 ponavljanja.</li> <li>- Vježba 2. – jednoručni swing čučanj, lijeva – desna ruka, 20 ponavljanja.</li> <li>- Vježba 3. – iskorak s girjom, 8 ponavljanja.</li> <li>- Vježba 4. – čučanj s girjom između koljena, 10 ponavljanja.</li> <li>- Vježba 5. – polučučanj s girjom u uzručenju, 12 ponavljanja.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Vježbe za jačanje trbušnih mišića</b></p> <p><b>Broj serija: 4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vježba 1. – pregibi s medicinkom u uzručenju, 15 ponavljanja.</li> <li>- Vježba 2. – „veslanje“ (u sjedećem stavu, podignuti noge i izvoditi klasične zaveslaje), 15 ponavljanja.</li> <li>- Vježba 3. – pregib trupa zamahom do uzručenja - (girja 12 kg za muškarce, 8 kg za žene), 15 ponavljanja.</li> <li>- Vježba 4. – zasuci trupom u sjedu s medicinkom, 10 ponavljanja.</li> <li>- Vježba 5. – kratki pregibi s medicinkom u priručenju, 10 ponavljanja.</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Vježba 6.</b> – „plank“ u početnom položaju skleka, 1'.</li> <li>- <b>Vježba 7.</b> – zgibovi, 5 ponavljanja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Vježba 6.</b> – pregibi u paru s medicinkom, 12 ponavljanja.</li> </ul>
		<b>Završni dio treninga</b>	<b>Završni dio treninga</b>	<b>Završni dio treninga</b>
		– Vježbe istezanja (vidi točka 4.) - 15'.	– Vježbe istezanja (vidi točka 4.) - 15'.	– Vježbe istezanja (vidi točka 4.) - 15'.
		<b>- Pauza između vježbi u pripremnom dijelu treninga – 30".</b>	<b>- Pauza između vježbi u pripremnom dijelu treninga – 30".</b>	<b>- Pauza između vježbi u pripremnom dijelu treninga – 30".</b>
		<b>- Pauza između serija u pripremnom dijelu treninga - 1'.</b>	<b>- Pauza između serija u pripremnom dijelu treninga - 1'.</b>	<b>- Pauza između serija u pripremnom dijelu treninga - 1'.</b>

## 6. ZAKLJUČAK

Kako bi pripadnici Pukovnije Vojne policije mogli obavljati temeljne zadaće potrebno je da budu optimalno kondicijski pripremljeni. Svakih šest mjeseci pripadnici Vojne policije imaju provjere motoričke spremnosti, koje su jedan od glavnih uvjeta ostanka u službi, napredovanja, odlazaka na školovanje, mirovne misije i razne obuke te vježbe. Provjere motoričke spremnosti provode se ovisno o kategoriji u kojoj se pripadnici Vojne policije nalaze. Druga kategorija se sastoji od provjera 270 metara naizmjeničnog trčanja, sklekova u 2 minute, pregiba u 2 minute, zgibova do maksimuma i trčanja 3200 metara, a u tu kategoriju ubrajaju se ustrojstvene jedinice Vojne policije: Antiteroristička Vojna policija i Satnija za zaštitu VIP koje u svom opisu posla imaju zahtjevnije fizičke zadaće. (Ministarstvo obrane, 2024.) S obzirom na navedeno pripadnicima u drugoj kategoriji je potreban zahtjevniji plan i program treninga koji će optimalno utjecati na razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Treća se kategorija sastoji od provjera 270 metara naizmjeničnog trčanja, sklekova u 2 minute, pregiba u 2 minute, trčanja 3200 metara, a u tu kategoriju ubrajaju se pripadnici temeljne Vojne policije koje se nalaze u satnijama u različitim gradovima Republike Hrvatske. (Ministarstvo obrane, 2024.) Ovaj plan i program treninga je napisan specifično za tu ustrojstvenu jedinicu Vojne policije s obzirom na to da pripadnici temeljne Vojne policije rade u smjenskom sustavu rada i samim tim nemaju česte prilike vježbati pod nadzorom kineziologa. Napravljeni trening je funkcionalni tip treninga koji će pripadnici temeljne Vojne policije moći provoditi i u svoje slobodno vrijeme, a u redovnom radnom vremenu i pod nadzorom vojnog kineziologa. U petoj kategoriji provjera tjelesne spremnosti nalaze se pripadnici Zapovjedništva Vojne policije, Središta za obuku Vojne policije, Operativnog središta Vojne policije te Obučni centar vodiča i službenih vojnih pasa u Dugom Selu. Peta kategorija sastoji se od provjere sklekova u dvije minute, pregiba u dvije minute i trčanja 3200 metara. (Ministarstvo obrane, 2024.) Pripadnici pete kategorije također mogu vježbati po ovom planu i programu, ali na način da se modificira volumen i intenzitet rada, s obzirom na smanjene fizičke zahtjeve u opisu posla. Ove vježbe posebno su orijentirane kako bi se podigla tjelesna spremnost pripadnika i kako bi na tome napredovali, što se odražava i na općenitu spremnost za izvršavanje različitih zadaća.

## 7. LITERATURA

1. Hrvatski vojnik (2013.). 22. obljetnica: Vojna policija – snažna, efikasna i pouzdana, Razgovor - brigadir Tihomir Zebec, načelnik Odjela vojne policije GS OSRH, broj 430, 4. – 7. Zagreb: Ministarstvo obrane Republike Hrvatske, Samostalna služba za odnose s javnošću i izdavaštvo, Odjel Hrvatskih vojnih glasila i izdavaštva.
2. Ministarstvo obrane (2014). Pravilnik o vojnopolicijskim poslovima i provedbi ovlasti ovlaštenih službenih osoba Vojne policije. NN 44/14.
3. Ministarstvo obrane (2024.). Pravilnik o utvrđivanju zdravstvenih, psihičkih, tjelesnih i sigurnosnih uvjeta za prijem u službu u Oružane snage Republike Hrvatske. NN 37/24.
4. Udruga branitelja i veterana Vojne policije iz Domovinskog rata, pregledano 20. 3. 2024. s <https://www.ubvvpdr.hr/vp-danas/pukovnija-vp/>.