

MOJ DNEVNIK VSAKODNEVNE VADBE

torek, 17.3.2020

Ob 18h sem naredila 5 vaj in 3 krat ponovila (10 počepov, tek po stopnicah gor in dol, 20 trebušnjakov, 10 izpadnih korakov, 10 sklec).

sreda, 18.3.

Dopoldne sem po dveh urah dela za šolo s psom odšla na sprehod (7120 korakov). Popoldne sem naredila vaje za moč. Imela sem 5 vaj in 3 krat ponovila (10 počepov, tek po stopnicah gor in dol, 20 trebušnjakov, 10 izpadnih korakov, 10 sklec). Popoldne sem šla s psom na sprehod (6022 korakov).

četrtek, 19.3.

Šla sem na vrt in prišla je sestra, da je merila čas in sem opravila:

4 x naslednje aktivnosti: 1 min teka, 1 min hoje, 2 min teka, 2 min hoje, 3 min teka, 3 min hoje

Potem sem dve minuti hopsala. Nadaljevala sem s ponovitvijo tek, hoja, tek, hoja kot zgoraj zapisano in to sem ponovila 6x. Spet dve minuti hopsanja in potem še 7x po 3 minute teka in 2 minuti hoje. Sledile so raztezne vaje in potem krajši počitek, ki se je kar prilegel.

petek 20.3.

Ob 13h sem se s psom preganjala po vrtu 5 minut. Enkrat je on lovil mene, enkrat pa jaz njega. Nato sem naredila dve vaji za vzdržljivost, skiping s stopnjevanjem 3 krat po 1 min in preskakovanje kolebnice 3 krat po 1 min. Naredila sem še vaje za moč in sicer izpadni korak z izmikom rok (3 krat po 10), počepe z odročenjem (3 krat 10 ponovitev) in kratek plank. Potem pa sem naredila še vaje za raztezanje: izmenični zasuki (10 ponovitev za vsako stran), odkloni ob steni (10 ponovitev) in predklon v opori na steni (15 sekund predklon in 15 sekund počitek, 5 ponovitev). Zvečer sem bila na sprehodu s psom (3780 korakov).

sobota, 21.3.

Sprehod s psom (6381 korakov).

nedelja, 22.3.

Dopoldne-tek vadba za vzdržljivost (1 min teka, 1 min hoje, 2 min teka, 2 min hoje, 3 min teka, 3 min hoje-vse sem ponovila 4 krat).

Ob 17h sem gledala oddajo na SLO2 Vadi doma in delala vaje. Ker nisem imela pri roki elastike, sem vzela brisačo on z njo delala predročenje in zaročenje. Nato sem se sedla in delala predklone, krožila z gležnjem in naredila vaje s predročenjem. Naslednja vaji sta bili polpočep in dvigovanje trupa, sledila je hoja vstran. Vaje, ki jih je delala Ilka Štuhec pa sem si ogledala, poizkusila sem vajo sedenje ob zidu in ko si na vseh štirih in dvigneš levo roko in desno nogo hkrati ter obratno.

ponedeljek, 23.3.

Zjutraj in zvečer sem bila na sprehodu s psom (10063 korakov).

torek, 24.3.

Dopoldne sem imela veliko dela za šolo, zato sem se popoldne odpravila tečt na vrt. Delala sem vaje za vzdržljivost: 3min teka, 2min hoje (vse ponovila 7 krat). Naredila sem še naslednje vaje: skakanje s

kolebnico (2 krat po 2 minuti) vrtenje kolebnice nazaj (2 krat po 2 minuti), skakanje po desni nogi (2 krat po 30 sekund) in skakanje po levi nogi (2 krat po 30 sekund). Zvečer pa sem šla na sprehod s psom (4528 korakov).

sreda, 25.3.

Ob 16h sem začela z raztezanjem. Prva vaja: položaj mačka 8 krat, druga vaja: razteg ramenskega obroča 6 krat, 3. vaja: odpiranje trupa 5 krat na levo 5 krat na desno, 4. vaja: odpiranje trupa z rotacijo 5 krat leva 5 krat desna, 6. vaja: priteg kolena na prsni koš, 7. vaja: predklon v stoji široko (različne izvedbe po 45 sekund), 8. vaja: globok počep in odpiranje kolkov (2 krat 20 sekund), 9. vaja: globok počep z dvigom bokov (5 krat) in na koncu spet raztezne vaje.

četrtek, 26.3.

Po zajtrku sem naredila raztezne vaje: strešica, stranski razteg, poza otroka in mačka. Naredila sem nato še vaje za moč: počepi (3 krat po 20), most (3 krat po 10 sekund), plezalec (3 krat po 15 sekund) in superman (10 krat). Sledile so raztezne vaje. Najtežji vaji sta mi bili plezalec in superman. Popoldan sem peljala psa na sprehod (5125 korakov).

petek, 27.3.

Delala sem vaje za vzdržljivost: 3min teka, 2min hoje (vse ponovila 7 krat). Sledili so izmenični skoki iz izpadnega koraka (15 krat, odmor 1 minuta in vse skupaj sem 3 krat ponovila). Stranski poskoki z leve na desno nogo (15 krat, odmor 1 minuta in vse skupaj sem 3 krat ponovila). Raztezanje 5 minut. Sem se kar dobro spotila.

sobota, 28.3.

Dopoldne sem s sestro šla tečt. Najprej sva se ogreli (minuta skakanja s kolebnico, nizki skiping, 20 počepov, pol minute jumping jack,...) nato pa tekli 3minute in minuto hodili, vse to pa ponovili 9 krat. Ko sva prišli domov sva naredili raztezne vaje.

nedelja, 29.3.

Premik ure mi vedno poruši moj ritem. Danes sem počivala. Še psa se mi ni dalo sprehajat.

ponedeljek, 30.3.

Popoldne ob 17h sem ob videu na youtube (prvi video (fat burning) od K. Reberšek) naredila aerobne vadbe. Po vsaki vaji sem naredila kratek odmor, čeprav po navodilih v videu ni odmorov, vaje so bile za noge naporne in so me po končanih vajah tudi malo bolele.

torek, 31.3.

Dopoldne sem šla s psom na sprehod (4820), ko sem prišla domov sem naredila vaje za moč: deska na podlahteh 30 sekund, odmor, deska na iztegnjenih rokah 30 sekund, vojaški poskoki 3 krat po 20, jogging poskoki, križni korak, prisunski korak in škarjice. Popoldne sem skupaj s sestro tekla (ogrevanje, 7 krat 2minuti teka, 1 minuta hoje).

sreda, 1. 4.

Zjutraj sem šla na sprehod s psom 6845 korakov.

Ob 18.30 sem na podlagi drugega videa K. Reberšek opravila vaje (at home cardio workout). Med vsako vajo sem 1 minuto počivala. Te vaje so mi bile bolj všeč kot v prvem videu.

četrtek, 2.4.

Zjutraj sprehod s psom 4632 korakov.
Ob 16h sem naredila vaje iz prvega videa Reberšek (aerobika playlist – fat burning). Naporno.

petek, 3.4.

Sprehod s psom popoldan 8360 korakov.

sobota, 4.4.

Dopoldne sem naredila vaje iz drugega videa Reberšek (aerobika playlist – at home cardio workout). Popoldne sem se v naši ulici pred hišo rolala pol ure. Bilo je super, samo škoda, ker ne smem rolat s prijateljico.

nedelja, 5.4.

Sestra je našla dober posnetek z vajami za raztezanje in sva skupaj naredili vaje. Trajal je približno 30 min in v njem so prikazali dobre vaje za razteg. Nekatere so bile kar težke, ampak zelo dobre.

ponedeljek, 6.4.

Zjutraj sem naredila ogrevalne vaje 3 min, nato pa tri kroge naslednjih vaj: počep 2 krat po 10, skleci 4 krat po 10, izpadni korak naprej 5 krat po 10. Popoldan sprehod s psom (6732 korakov)

torek, 7.4.

Popoldne sem naredila vaje za aerobiko (3.posnetek). Z menoj jih je delala tudi sestra. Vaje so mi bile zelo všeč. Vaja, pri kateri greš iz »visokega« planka v počep mi je bila zelo zanimiva, ampak kar naporna. Rada imam tudi počepe, ampak počepi s skoki so bili naporni. Izpadni koraki so bili zelo zabavni, saj se nama je pridružil še naš pes, ki je mislil, da se bova igrali z njim. S sestro sva se zelo nasmejali. Zadnja vaja je bila kar težka, saj sva se morali nasloniti ob steno in zdržati v počepu kar nekaj časa. Po vseh teh vajah so me noge začele malce boleti. Ampak bilo je zabavno.

sreda, 8.4.

Danes je bil dan za počitek, saj so bile včeraj aerobne vaje kar težke. Popoldne sem šla na sprehod (3496 korakov).

četrtek, 9.4.

Naredila sem vaje za aerobiko (4. posnetek) po popoldanskem sprehodu (5642 korakov). Dobro, da je bil posnetek kratek, saj so bile vaje naporne. Zelo všeč so mi bili počepi s korakom v stran in izpadni koraki nazaj. Po treningu so me začele boleti noge, ampak počutila sem se dobro.

petek,10.4.

Popoldne sem naredila vaje za aerobiko (5.posnetek). Vaje so se mi zdele kar naporne, zato sem si pri nekaterih vmes vzela odmor. Najbolj mi je bila všeč vaja pri kateri stegneš noge v zrak in se z rokama dotakneš prstov na nogah. Po vajah sem čutila trebušne mišice, ampak občutek je bil dober.

sobota, 11.4.

Sprehod s psom zjutraj 4232 korakov, popoldan 6705 korakov.

nedelja,12.4.

S sestro sva dopoldan naredili krajši trening, ki ga je sestavila ona: ogreli sva se s skipingom in jumping jacki (4 krat po pol minute). Potem pa sva sledili vajam, ki jih je sestra predvajala na youtube-u. Bilo mi je všeč, da me je lahko pri izvajanju nekaterih vaj sestra popravila in zato jih sedaj izvajam bolj pravilno. Všeč mi je bil stranski plank in različne vaje za zadnjico.

ponedeljek, 13.4.

Danes sem šla na daljši sprehod s psom. Bilo je zelo lepo vreme in uživala sem. Naredila sem 9125 korakov. Zvečer sem naredila še: 1 min teka, 1 min hoje, 2 min teka, 2 min hoje, 3 min teka, 3 min hoje - vse sem ponovila 4 krat.

torek, 14.4.

Popoldne sem šla na sprehod (5654 korakov). Naredila sem vaje za moč: nizki skiping 30 sekund, srednji skiping pol minute, 10 počepov, 10 trebušnjakov, pol minute jumping jack (trije krogi).

sreda, 15.4.

Zvečer sem delala vaje iz drugega videa (Reberšek). Pridružila se mi je tudi mama. Tudi njej so bile te vaje všeč, še bolj všeč pa ji je bilo na koncu raztezanje.

četrtek, 16.4.

Odločila sem se, da začnem s plank izzivom. Danes sem ga izvajala 20 sekund. Potem sem odšla na sprehod (naredila sem 6241 korakov).

petek, 17.4.

2.dan plank izziva -20 sekund. Popoldne sem šla za 45 min na kolo. Bilo je super. Nato sem se še raztegnila (vratne mišice, mišice rok in nog, hrbtne mišice)

sobota, 18.4.

Kolesarila sem eno uro. Po prihodu domov sem naredila še vaje za moč: 10 počepov, 10 trebušnjakov in 5 sklec (3 krogi). 3.dan plank izziva – 30 sekund.

nedelja, 19.4.

Psa sem dopoldne peljala na sprehod (5963 korakov). 4.dan plank izziva -30 sekund. Po planku sem se počutila odlično. Nadaljevala sem s 3min teka, 2min hoje (vse ponovila 7 krat).Naredila sem še naslednje vaje: skakanje s kolebnico (2 krat po 2 minuti) vrtenje kolebnice nazaj (2 krat po 2 minuti), skakanje po desni nogi (2 krat po 30 sekund) in skakanje po levi nogi (2 krat po 30 sekund).

ponedeljek, 20.4.

Popoldne sem šla tečt. Tekla sem 2 km v počasnem tempu, brez ustavljanja. 5. dan plank izziva (40 sek). Začela sem z vajo za ravnotežje. Stala sem na eni nogi. Šlo mi je kar v redu. Nato sem zaprla oči ,bilo je tudi v redu samo nisem mogla stat toliko časa kot takrat, ko se imela odprte oči. Naredila sem še vajo za moč (smuk vaja 3 krat po minuto).

torek, 21.4.

Danes sem imela veliko dela za šolo. Popoldne sem šla na krajši sprehod (2112 korakov). Nato sem odšla na vrt in delala vaje za moč (vojaške vaje), ki sem jih naredila 20 in to sem 3 krat ponovila. Naredila sem še vajo za vzdržljivost (preskakovanje kolebnice 3 krat 1min), za moč sem naredila 3 krat po 20 počepov, za ravnotežje pa stojjo na eni nogi (na vsaki nogi po eno minuto). Za izvajanje planka je dan počitka.

sreda, 22.4.

7. dan plank izziva.(45 sekund) Z rolarji sem se vozila 30min. Zvečer sem šla na sprehod (3432korakov).

četrtek, 23.4.

8.dan plank izziva (45 sekund). Naredila sem ga kar takoj zjutraj in ga držala kar 1 minuto. Naredila sem vajo za ravnotežje in sicer sem stala na eni nogi in tokrat mi je šlo bolje kot v ponedeljek. Odšla sem na vrt in skakala s kolebnico (1 minuto in to sem ponovila 3 krat). Naredila sem vojaške vaje (3krat po 20), ampak sem vmes nekaj minut počivala, saj je ta vaje kar zahtevna.