



# SKUPINSKA VADBA



T	VADBA	OPIS	I	ČAS	UČINKOVITOST	PRIPOMOČKI
	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	TRENING Z UTEŽMI ZA USE GLAVNE MIŠIČNE SKUPINE.			<ul style="list-style-type: none"> <li>• MOČ IN UZDAŽLJIVOST</li> <li>• OBLIKOVANJE TELES</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DROG</li> <li>• UTEŽI</li> <li>• STEP</li> <li>• BLAZINA</li> </ul>
	<b>LES MILLS BODYATTACK</b>	ATLETSKO-AEROBNI TRENING.			<ul style="list-style-type: none"> <li>• GIBLJIVOST IN OKRETNOST</li> <li>• HITROST IN EKSPLOZIIVNOST</li> <li>• KOORDINACIJA</li> <li>• UZDAŽLJIVOST</li> <li>• SAČNO-PLJUČNA KAPACITETA</li> </ul>	
	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	KOMBINACIJA VADBE TAI CHI, PILATESA IN JOGE.			<ul style="list-style-type: none"> <li>• GIBLJIVOST</li> <li>• RAZTEZNOST</li> <li>• STABILIZACIJA</li> <li>• OSREDOTOČENOST UMA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BLAZINA</li> </ul>
	<b>PILATES</b>	VADBA, KI KREPI GLOBOKE MIŠICE TRUPA IN SE OSREDOTOČA NA POLOŽAJ HRBTENICE TER MEDENICE.			<ul style="list-style-type: none"> <li>• GIBLJIVOST</li> <li>• STABILIZACIJA</li> <li>• RAZBREMENITEV SKLEPOV</li> <li>• MOČ IN UZDAŽLJIVOST</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ELASTIČNI TRAK</li> <li>• ŽOGA ZA PILATES</li> <li>• PILATES KROGI</li> <li>• VALJ</li> <li>• DRAGNIKA</li> <li>• UTEŽI</li> <li>• BLAZINA</li> </ul>
	<b>BOOT CAMP</b>	INTERVALNA, KROŽNA VADBA Z RAZLIČNIMI OBLIKAMI VAJ.			<ul style="list-style-type: none"> <li>• GIBLJIVOST IN OKRETNOST</li> <li>• KOORDINACIJA</li> <li>• MOČ IN UZDAŽLJIVOST</li> <li>• SAČNO-PLJUČNA KAPACITETA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ELASTIČNI TRAK</li> <li>• VALJ</li> <li>• ŽOGA</li> <li>• UTEŽI</li> <li>• STEP</li> <li>• TRAK TRX</li> <li>• BLAZINA</li> </ul>
	<b>TRX</b>	TRX IN TRX CROSS VADBA S POMOČJO TRAKOV, KJER JE BREME LASTNA TEŽA.			<ul style="list-style-type: none"> <li>• STABILIZACIJA</li> <li>• MOČ IN UZDAŽLJIVOST</li> <li>• FUNKCIONALNA MOČ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TRAK TRX</li> <li>• BLAZINA</li> </ul>



**AEROBNI TRENING**



**FUNKCIONALNI TRENING**



**ANAEROBNI TRENING**



**TRENING GIBLJIVOSTI**



**NIZKA INTENZIIVNOST**



**SREDNJA INTENZIIVNOST**



**VISOKA INTENZIIVNOST**

+386 1 200 27 55

WWW.SOKOLGROUP.COM

KOPRSKA ULICA 72, 1000 LJUBLJANA

**SOKOL**