



Trening 1

1) Ogrevanje

Na razdalji približno 50 m se izvajajo naslednje vaje (vračanje v počasnem teku)

- 1x srednje hiter tek + ogrevanje ramen
- 1x prisunski korak
- 1x ogrevanje prepone
- 1x hopsanje
- 1x branilski tek
- 1x tek s poudarjenim korakom
- 1x sprememba gibanja
- 1x udarec z glavo
- 1x kratko pospeševanje

2) Glavni del

Postavimo si oznake na približno 20/40/60/80/100 in izvajamo šprinte (vračanje v hoji)

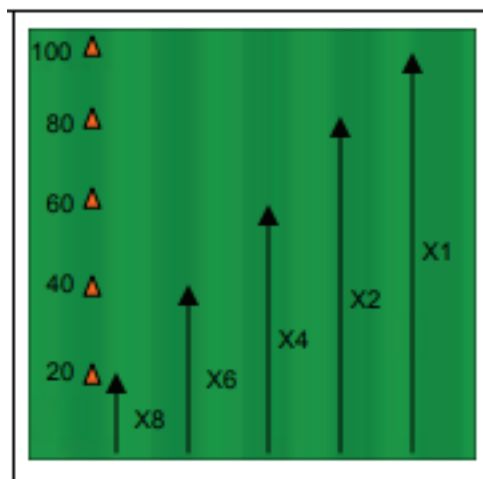
20 m – 8x šprint + 20 sekund počitka

40 m – 6x šprint + 45 sekund počitka

60 m – 4x šprint + 50 sekund počitka

80 m – 2x šprint + 80 sekund počitka

100 m – 1x šprint + 100 sekund počitka



Vsak igralec naj si vajo prilagodi svojim zmožnostim (nekateri igralci naj ponovijo vajo večkrat, nekateri manjkrat kakor je napisano).

Po opravljeni vaji še vaje za moč:

- 10 »skledc« + počitek (60sekund) + 10 »skledc«
- 25 trebušnjakov + počitek (60 sekund) + 25 trebušnjakov



Vsak igralec naj vaje za moč prilagodi sebi (nekateri lahko naredijo veliko več 😊).

3) 600 metrov lahkega teka + vaje za raztezanje

VIR: <https://www.soccercoach.eu/ebeng/PersonalSoccerFitnessTrainingV3.1.pdf>

Pripravil:

Trener, David Konjar