



TRENING ŠTEVILKA 2

1) Ogrevanje

Trening št. 2 poteka na klanecu – vzpetini določine približno 50 - 100 m (ogrevanje »gor« vračanje v spročenem teku nazaj):

- 1x srednje hiter tek + ogrevanje ramen
- 1x dviganje kolen »prsa«
- 1x branilski tek
- 1x tek s poudarjenim korakom
- 1x sprememba gibanja + dotik tal na 20 m
- 1x udarec z glavo
- 1x kratko pospeševanje
- 1x šprint z dotikom tal na 20 m

2) Glavni del

Postavimo si oznako na približno polovici klanca (izbrane razdalje).

Od začetka do polovice izvajamo aktivnosti od 1 - 6, na drugi polovici izvajamo pospeševanje v šprint. Vračanje v hoji.

Aktivnosti (v povezavi so prikazane posamezne aktivnosti od 1 do 6)

1: <https://www.youtube.com/watch?v=L8fvypPrzsz>

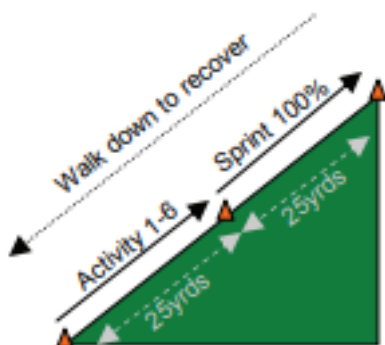
2: <https://www.youtube.com/watch?v=eljuMzIFREs>

3: https://www.youtube.com/watch?v=K9bWlfn_NA (poskoki z odzivom naprej – iztegnjene noge)

4: <https://www.youtube.com/watch?v=8r6ivWbl4bg> (delamo nazaj v klanec) – 2x

5: <https://www.youtube.com/watch?v=8opcQdC-V-U> (3x)

6: <https://www.youtube.com/watch?v=UfCH8LMmLH8> (3x)



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 (60 sek.) + 10 »skledc«
- 30 trebušnjakov + počitek (60 sek.) + 30 trebušnjakov

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

3) 600 m lahkega teka + vaje za raztezanje

Pripravil:

Trener, David Konjar