



Fudbalski savez Srbije
Sudijska organizacija

PROGRAM ODRŽAVANJA FIZIČKE PRIPREME TOKOM VANREDNOG STANJA (II deo)



Red. prof dr Dejan Suzović
Univerzitet u Beogradu
Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja

dsuzovic@gmail.com



RESPECT

TRENING br. 1 (utorak 21.4.)



Zagrevanje: Srednjim tempom - 5' trčanja na oko 70% Fr srca (pretrčati oko 1 km), a nakon toga 20' džogiranja u kombinaciji sa vežbama pokretljivosti i dinamičkog rastezanja,

Promenljivim tempom - 30' trčanja sa promenama tempa trčanja od 50 - 90% Fr srca (oko 6 km)






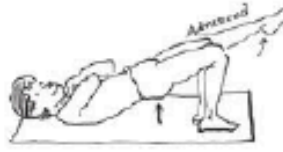
U toku trčanja napraviti promene tempa na svakih 30" prema sopstvenom osećaju - kombinovati deonice visokog intenziteta (80-90%) sa deonicama umerenog (50 - 70%) tempa.

Rastrčavanje - 5' laganog trčanja ili hodanja sa oko 10' statičkog rastezanja.

TRENING br. 1 (utorak 21.4.)



Trening koji se radi utorkom i subotom

	Izdržaj u polučučnju	60"	Vežbe raditi sa postepenim povećanjem vremenskog trajanja za po 10" na svaka 2 treninga dok se ne dođe do trajanja navedenog u zagradi. Vežbe se rade po principu metoda stanica - 4 serije Odnos rada i pauze 1:1 (koliko se radi toliko pauze).
	Prednji izdržaj za trbušnjake	60"	
	Bočni izdržaj (desna strana)	40"	
	Bočni izdržaj (leva strana)	40"	
	„Supermen” (može i na podlaktici)	2 x 45"	
	Izdržaj za zadnju ložu (naizmenični oslonac na jednoj nozi)	60"	

TRENING br. 2 (sreda 22.4.)

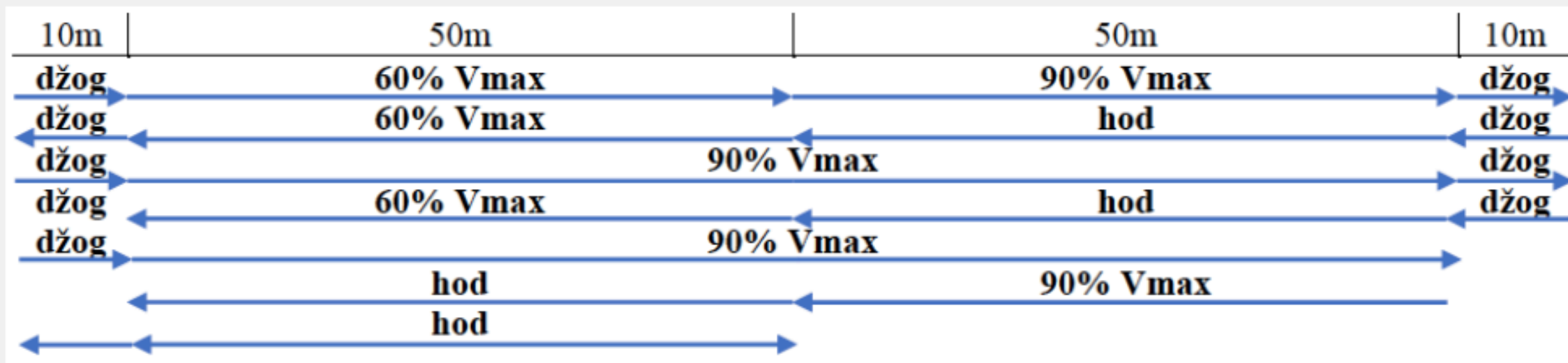


Zagrevanje: Srednjim tempom - 5' trčanja na oko 70% Fr srca (pretrčati oko 1 km), a nakon toga 20' džogiranja u kombinaciji sa vežbama pokretljivosti i dinamičkog rastezanja,

Na deonici dužine 120m obeležiti distance 10m - 50m - 50m - 10m i kombinovati kretanja:

Dve serije promenljivog kretanja.

10m džog - 50m 60% Vmax - 50m 90% Vmax - 10+10m džog pa - 50m hod - 50m 60% Vmax - 10+10m džog, 100m 90%Vmax - 10+10m džog, pa 50m hod - 50m 60% Vmax - 10+10m džog, 100+50m 90%Vmax, 3 x50m hod i to je kraj prvog dela serije kojih treba ponoviti povezano tri u jednoj seriji.









Rastrčavanje - 5' laganog trčanja ili hodanja sa oko 10' statičkog rastezanja.

TRENING br. 3 (četvrtak 23.4.)







Trening koji se radi četvrtkom

	Izdržaj u polučučnju	1'	<p>Vežbe raditi u dve grupe (u parovima) po principu metoda stanica - 4 serije. Odnos rada i pauze 1:1 sa tolerancijom za promenu igrača.</p> <p>Na trećem treningu raditi osnovne vežbe u prvoj seriji, a u druge dve serije sa dodatnim pokretima prema strelicama prikazanim na slici</p>
	Prednji izdržaj za trbušnjake	45"	
	Bočni izdržaj (desna strana)	30"	
	Bočni izdržaj (leva strana)	30"	
	„Supermen“	2 x 30"	
	Izdržaj za zadnju ložu (po jedna noga)	2 x 20"	

TRENING br. 3



Prikaz	Vežba	Br. Ponavljanja	Napomena	
	Trbušnjaci	20 – 25 ponavljanja	Kombinovati prave, sa zasukom i veslanja Sa izdržajima po 3-5” Ubaciti i vežbe za donje trbušnjake	Kao i Core vežbe raditi po principu metoda stanica (4 serije).
	Sklekovi	15 - 20 ponavljanja	Obični, široki, uski, dijagonalni sklekovi	
	Leđnjaci	20 ponavljanja	Ruke na leđima ili na potiljku - sa zadržkom 5 po 2-3”	
	Jednonožni čučnjevi	20 ponavljanja	Ruke na boku, ispred trupa ili na potiljku	

TRENING br. 4



Srednjim tempom - 5' trčanja na oko 70% Fr srca (pretrčati oko 1 km).

Zagrevanje - 20' džogiranja u kombinaciji sa vežbama pokretljivosti i dinamičkog rastezanja,

Visokim tempom - 6 deonica po 2' trčanja na 90% Fr srca, 1' laganog trčanja, HIIT (85 to 95% HRmax) - 18'.

Rastrčavanje - 5' laganog trčanja ili hodanja sa oko 10' statičkog rastezanja.

TRENING br. 4 (petak 24.4.)

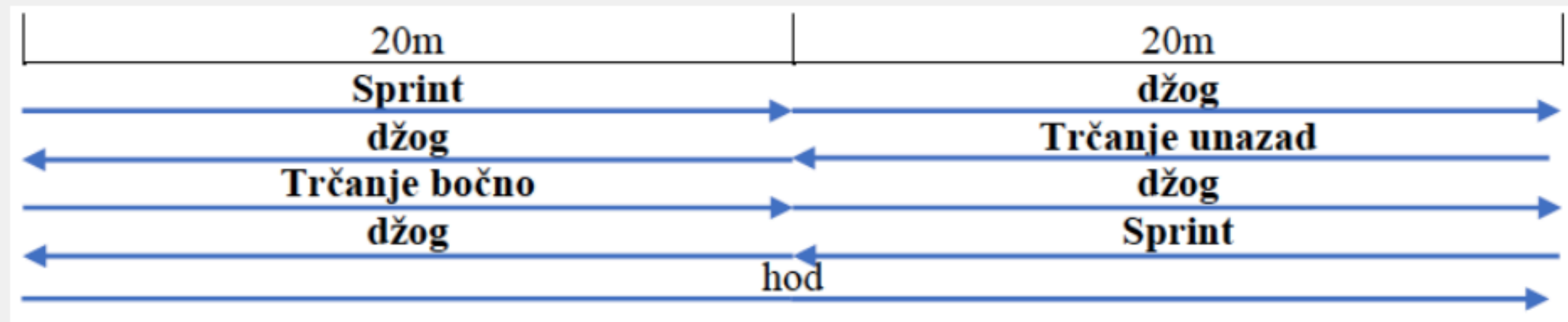


Zagrevanje: Srednjim tempom - 5' trčanja na oko 70% Fr srca (pretrčati oko 1 km), a nakon toga 20' džogiranja u kombinaciji sa vežbama pokretljivosti i dinamičkog rastezanja,

Na deonici dužine 40m obeležiti distance po 20m i kombinovati kretanja:

Dve serije promenljivog kretanja.

20m Sprint - 20m džog pa - 20m Trčanje unazad - 20m džog, pa 20m Trčanje bočno - 20m džog, pa 20m Sprint - 20m džog, i na kraju ovog dela 40m hod i to je kraj prvog dela serije kojih treba ponoviti povezano 5 u jednoj seriji.









Trčanje visokim intenzitetom 10' na 80% Fr srca, što bi trebalo da bude oko 2 km. Nakon toga ista distanca bi trebalo da se pretrči tempom od 90% Fr srca, odnosno za oko 8 - 8,5 minuta.

Rastrčavanje - 5' laganog trčanja ili hodanja sa oko 10' statičkog rastezanja.

TRENING br. 5



**Srednjim tempom - 30' trčanja na oko 70% Fr srca (pretrčati oko 5-6 km).
Ukoliko ne sme da se izađe – vežbe tehnike trčanja i raznih poskoka u kući
Vežbe snage (CORE vežbe) jedna serija aktivacije muskulature celog tela**

Trening koji se radi utorkom i subotom			
	Izdržaj u polučučnju	60"	Vežbe raditi sa postepenim povećanjem vremenskog trajanja za po 10" na svaka 2 treninga dok se ne dođe do trajanja navedenog u zagradi. Vežbe se rade po principu metoda stanica - 4 serije Odnos rada i pauze 1:1 (koliko se radi toliko pauze).
	Prednji izdržaj za trbušnjake	60"	
	Bočni izdržaj (desna strana)	40"	
	Bočni izdržaj (leva strana)	40"	
	„Supermen“ (može i na podlaktici)	2 x 45"	
	Izdržaj za zadnju ložu (naizmenični oslonac na jednoj nozi)	60"	

Završni deo - 10' vežbe pokretljivosti i dinamičkog rastezanja,

TRENING br. 1 (ponedeljak 27.4.)



Zagrevanje – Trčanje srednjim tempom - 5' trčanja na oko 70% Fr srca (pretrčati oko 1 km).

- 20' džogiranja u kombinaciji sa vežbama pokretljivosti i dinamičkog rastezanja,

Trčanje umerenim tempom - 45' trčanja na oko 80% Fr srca (oko 9 km)







U toku trčanja napraviti promene tempa oko 50 m na svakih 5' brzinom oko 90% V_{max} , odnosno 9 x 50 m.

Rastrčavanje - 5' laganog trčanja ili hodanja sa oko 10' statičkog rastezanja.

TRENING br. 2 (utorak 28.4.)







Trening koji se radi utorkom i subotom

	Izdržaj u polučučnju	60"	<p>Vežbe raditi sa postepenim povećanjem vremenskog trajanja za po 10" na svaka 2 treninga dok se ne dođe do trajanja navedenog u zagradi.</p> <p>Vežbe se rade po principu metoda stanica - 4 serije</p> <p>Odnos rada i pauze 1:1 (koliko se radi toliko pauze).</p>
	Prednji izdržaj za trbušnjake	60"	
	Bočni izdržaj (desna strana)	40"	
	Bočni izdržaj (leva strana)	40"	
	„Supermen” (može i na podlaktici)	2 x 45"	
	Izdržaj za zadnju ložu (naizmenični oslonac na jednoj nozi)	60"	

TRENING br. 2



Prikaz	Vežba	Br. Ponavlj.	Napomena	
	Trbušnjaci	20 – 25 ponavljanja	Kombinovati prave, sa zasukom i veslanja Sa izdržajima po 3-5” Ubaciti i vežbe za donje trbušnjake	Kao i Core vežbe raditi po principu kružnog metoda (4 kruga).
	Sklekovi	15 - 20 ponavljanja	Obični, široki, uski, dijagonalni sklekovi	
	Leđnjaci	20 ponavljanja	Ruke na leđima ili na potiljku - sa zadržkom 5 po 2-3”	
	Skokovi iz polučučnja	10-12 ponavljanja	Bez ili sa zamahom rukama	

TRENING br. 3 (sreda 29.4.)



Zagrevanje Srednjim tempom - 5' trčanja na oko 70% Fr srca (pretrčati oko 1 km).

- 20' džogiranja u kombinaciji sa vežbama pokretljivosti i dinamičkog rastezanja,

Vežbe snage (CORE vežbe) jedna serija aktivacije muskulature celog tela

Brzina - Dve serije: Hod 10 m - Sprint 20 m, Bočno kretanje 10 + 10 m - Sprint 30 m,

Bočno kretanje 10 + 10 m - Sprint 40 m, Bočno kretanje 10 + 10 m - Sprint 30 m, Hod

10 m - Sprint 20 m, - 4' pauze (posle svakog sprinta hod na početak), pa onda

Trčanje visokim intenzitetom

- 1' na 90% Fr Srca sa 30'' aktivne pauze džogiranjem, - 2' na 90% Fr Srca, sa 1' aktivne pauze džogiranjem,

- 3' na 90% Fr Srca, sa 1'30'' aktivne pauze džogiranjem, - 3' na 90% Fr Srca, sa 1'30'' aktivne pauze džogiranjem,






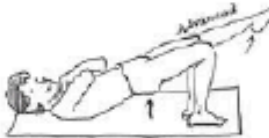
- 2' na 90% Fr Srca, sa 1' aktivne pauze džogiranjem, - 1' na 90% Fr Srca, sa 30'' aktivne pauze džogiranjem,

Rastrčavanje - 5' laganog trčanja ili hodanja sa oko 10' statičkog rastezanja.

TRENING br. 4 (četvrtak 30.4.)







Trening koji se radi četvrtkom

	Izdržaj u polučučnju	1'	<p>Vežbe raditi u dve grupe (u parovima) po principu metoda stanica - 4 serije. Odnos rada i pauze 1:1 sa tolerancijom za promenu igrača.</p> <p>Na trećem treningu raditi osnovne vežbe u prvoj seriji, a u druge dve serije sa dodatnim pokretima prema strelicama prikazanim na slici</p>
	Prednji izdržaj za trbušnjake	45"	
	Bočni izdržaj (desna strana)	30"	
	Bočni izdržaj (leva strana)	30"	
	„Supermen“	2 x 30"	
	Izdržaj za zadnju ložu (po jedna noga)	2 x 20"	

TRENING br. 4



Prikaz	Vežba	Br. Ponavlj.	Napomena	
	Trbušnjaci	20 – 25 ponavljanja	Kombinovati prave, sa zasukom i veslanja Sa izdržajima po 3-5” Ubaciti i vežbe za donje trbušnjake	Kao i Core vežbe raditi po principu metoda stanica (4 serije).
	Sklekovi	15 - 20 ponavljanja	Obični, široki, uski, dijagonalni sklekovi	
	Leđnjaci	20 ponavljanja	Ruke na leđima ili na potiljku - sa zadržkom 5 po 2-3”	
	Jednonožni čučnjevi	20 ponavljanja	Ruke na boku, ispred trupa ili na potiljku	

TRENING br. 5 (petak 01.5.)



Srednjim tempom - 5' trčanja na oko 70% Fr srca (pretrčati oko 1 km).

Zagrevanje - 20' džogiranja u kombinaciji sa vežbama pokretljivosti i dinamičkog rastezanja,

Brzinska izdržljivost - Povratna trčanja ("kamikaze") 7-8 m i nazad, pa odmah povezano 15m i nazad, pa povezano 30 m i nazad, pa povezano 50 m i nazad - sudije B liste dokoračno u jednu i drugu stranu. Nakon toga 1' pauze pa ponoviti 4 takve serije - 4' aktivne pauze







Druga serija: 90% V_{\max} 4 x 50 m u jednom smeru trčanje samo unapred, nakon okreta kombinovano trčanje (unazad, bočno u jednu i drugu stranu - sudije B liste dokoračno u jednu i drugu stranu). Nakon toga 1' pauze pa ponoviti 4 takve serije - 4' aktivne pauze

Rastrčavanje - 5' laganog trčanja ili hodanja sa oko 10' statičkog rastezanja.

TRENING br. 6 (subota 02.5.)



**Srednjim tempom - 30' trčanja na oko 70% Fr srca (pretrčati oko 5-6 km).
Ukoliko ne sme da se izađe – vežbe tehnike trčanja i raznih poskoka u kući
Vežbe snage (CORE vežbe) jedna serija aktivacije muskulature celog tela**

Trening koji se radi utorkom i subotom			
	Izdržaj u polučučnju	60"	Vežbe raditi sa postepenim povećanjem vremenskog trajanja za po 10" na svaka 2 treninga dok se ne dođe do trajanja navedenog u zagradi. Vežbe se rade po principu metoda stanica - 4 serije Odnos rada i pauze 1:1 (koliko se radi toliko pauze).
	Prednji izdržaj za trbušnjake	60"	
	Bočni izdržaj (desna strana)	40"	
	Bočni izdržaj (leva strana)	40"	
	„Supermen“ (može i na podlaktici)	2 x 45"	
	Izdržaj za zadnju ložu (naizmjenični oslonac na jednoj nozi)	60"	

Završni deo - 10' vežbe pokretljivosti i dinamičkog rastezanja,

TRENING br. 1 (ponedeljak 04.5.)



Srednjim tempom - 5' trčanja na oko 70% Fr srca (pretrčati oko 1 km).

Zagrevanje - 20' džogiranja u kombinaciji sa vežbama pokretljivosti i dinamičkog rastezanja,

Umerenim tempom - 40' trčanja na oko 80% Fr srca (oko 8 km)







U toku trčanja napraviti promene tempa oko 50 m na svakih 5' brzinom oko 90% V_{max} , odnosno 8 x 50 m.

Rastrčavanje - 5' laganog trčanja ili hodanja sa oko 10' statičkog rastezanja.

TRENING br. 2 (utorak 05.5.)





Trening koji se radi utorkom i subotom

	Izdržaj u polučučnju	60"	<p>Vežbe raditi sa postepenim povećanjem vremenskog trajanja za po 10" na svaka 2 treninga dok se ne dođe do trajanja navedenog u zagradi.</p> <p>Vežbe se rade po principu metoda stanica - 4 serije</p> <p>Odnos rada i pauze 1:1 (koliko se radi toliko pauze).</p>
	Prednji izdržaj za trbušnjake	60"	
	Bočni izdržaj (desna strana)	40"	
	Bočni izdržaj (leva strana)	40"	
	„Supermen” (može i na podlaktici)	2 x 45"	
	Izdržaj za zadnju ložu (naizmenični oslonac na jednoj nozi)	60"	

TRENING br. 2



Prikaz	Vežba	Br. Ponavlj.	Napomena	
	Trbušnjaci	20 – 25 ponavljanja	Kombinovati prave, sa zasukom i veslanja Sa izdržajima po 3-5” Ubaciti i vežbe za donje trbušnjake	Kao i Core vežbe raditi po principu kružnog metoda (4 kruga).
	Sklekovi	15 - 20 ponavljanja	Obični, široki, uski, dijagonalni sklekovi	
	Leđnjaci	20 ponavljanja	Ruke na leđima ili na potiljku - sa zadržkom 5 po 2-3”	
	Skokovi iz polučučnja	10-12 ponavljanja	Bez ili sa zamahom rukama	

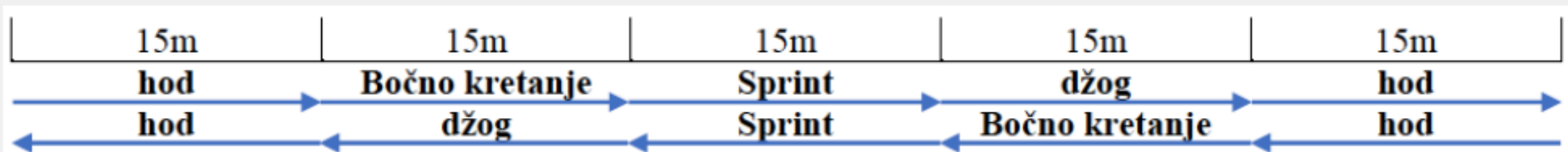
TRENING br. 3 (sreda 06.5.)



Zagrevanje Srednjim tempom - 5' trčanja na oko 70% Fr srca (pretrčati oko 1 km).

- 20' džogiranja u kombinaciji sa vežbama pokretljivosti i dinamičkog rastezanja,

Promenljivo kretanje na distanci od 75m - 2 serije sa po 5 krugova (1 krug - promenljivo kretanje u oba smeru) sa 5 minuta pauze između serija



Trčanje visokim intenzitetom






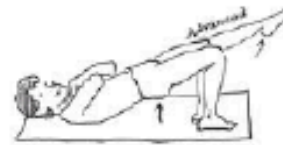
- 5' na 80% Fr Srca sa 3' aktivne pauze džogiranjem,
- 4' na 80% Fr Srca, sa 2' aktivne pauze džogiranjem,
- 3' na 80% Fr Srca, sa 1'30" aktivne pauze džogiranjem,
- 2' na 80% Fr Srca, sa 1' aktivne pauze džogiranjem,
- 1' na 80% Fr Srca, sa 30" aktivne pauze džogiranjem,

Rastrčavanje - 5' laganog trčanja ili hodanja sa oko 10' statičkog rastezanja.

TRENING br. 4 (četvrtak 07.5.)




Trening koji se radi četvrtkom

	Izdržaj u polučučnju	1'	<p>Vežbe raditi u dve grupe (u parovima) po principu metoda stanica - 4 serije. Odnos rada i pauze 1:1 sa tolerancijom za promenu igrača.</p> <p>Na trećem treningu raditi osnovne vežbe u prvoj seriji, a u druge dve serije sa dodatnim pokretima prema strelicama prikazanim na slici</p>
	Prednji izdržaj za trbušnjake	45"	
	Bočni izdržaj (desna strana)	30"	
	Bočni izdržaj (leva strana)	30"	
	„Supermen“	2 x 30"	
	Izdržaj za zadnju ložu (po jedna noga)	2 x 20"	

TRENING br. 4



Prikaz	Vežba	Br. Ponavlj.	Napomena	
	Trbušnjaci	20 – 25 ponavljanja	Kombinovati prave, sa zasukom i veslanja Sa izdržajima po 3-5” Ubaciti i vežbe za donje trbušnjake	Kao i Core vežbe raditi po principu metoda stanica (4 serije).
	Sklekovi	15 - 20 ponavljanja	Obični, široki, uski, dijagonalni sklekovi	
	Leđnjaci	20 ponavljanja	Ruke na leđima ili na potiljku - sa zadržkom 5 po 2-3”	
	Jednonožni čučnjevi	20 ponavljanja	Ruke na boku, ispred trupa ili na potiljku	

TRENING br. 5 (petak 08.5.)



Srednjim tempom - 5' trčanja na oko 70% Fr srca (pretrčati oko 1 km).

Zagrevanje - 20' džogiranja u kombinaciji sa vežbama pokretljivosti i dinamičkog rastezanja,

Brzinska izdržljivost - Povratna trčanja 8 x 15'' na rastojanju 30m brzinom oko 90% V_{max} sa 15'' pauze na liniji ili da se dođe do jedne od linija. Nakon toga 1' pauze pa ponoviti 4 takve serije - 4' aktivne pauze

- **Povratna trčanja** 4 x 30'' na rastojanju 50m brzinom oko 90% V_{max} sa 30'' pauze na liniji ili da se dođe do jedne od linija. Nakon toga 1' pauze pa ponoviti 4 takve serije - 4' aktivne pauze







- **Ponoviti ovakve dve serije**

Rastrčavanje - 5' laganog trčanja ili hodanja sa oko 10' statičkog rastezanja.

TRENING br. 6 (subota 09.5.)



**Srednjim tempom - 30' trčanja na oko 70% Fr srca (pretrčati oko 5-6 km).
Ukoliko ne sme da se izađe – vežbe tehnike trčanja i raznih poskoka u kući
Vežbe snage (CORE vežbe) jedna serija aktivacije muskulature celog tela**

Trening koji se radi utorkom i subotom			
	Izdržaj u polučučnju	60"	Vežbe raditi sa postepenim povećanjem vremenskog trajanja za po 10" na svaka 2 treninga dok se ne dođe do trajanja navedenog u zagradi. Vežbe se rade po principu metoda stanica - 4 serije Odnos rada i pauze 1:1 (koliko se radi toliko pauze).
	Prednji izdržaj za trbušnjake	60"	
	Bočni izdržaj (desna strana)	40"	
	Bočni izdržaj (leva strana)	40"	
	„Supermen“ (može i na podlaktici)	2 x 45"	
	Izdržaj za zadnju ložu (naizmjenični oslonac na jednoj nozi)	60"	

Završni deo - 10' vežbe pokretljivosti i dinamičkog rastezanja,

TRENING br. 1 (ponedeljak 11.5.)



Srednjim tempom - 5' trčanja na oko 70% Fr srca (pretrčati oko 1 km).

Zagrevanje - 20' džogiranja u kombinaciji sa vežbama pokretljivosti i dinamičkog rastezanja,

Umerenim tempom - 40' trčanja na oko 80% Fr srca (oko 8 km)







U toku trčanja napraviti promene tempa oko 50 m na svakih 5' brzinom oko 90% V_{max} , odnosno 8 x 50 m.

Rastrčavanje - 5' laganog trčanja ili hodanja sa oko 10' statičkog rastezanja.

TRENING br. 2 (utorak 12.5.)





Trening koji se radi utorkom i subotom

	Izdržaj u polučučnju	60"	<p>Vežbe raditi sa postepenim povećanjem vremenskog trajanja za po 10" na svaka 2 treninga dok se ne dođe do trajanja navedenog u zagradi.</p> <p>Vežbe se rade po principu metoda stanica - 4 serije</p> <p>Odnos rada i pauze 1:1 (koliko se radi toliko pauze).</p>
	Prednji izdržaj za trbušnjake	60"	
	Bočni izdržaj (desna strana)	40"	
	Bočni izdržaj (leva strana)	40"	
	„Supermen” (može i na podlaktici)	2 x 45"	
	Izdržaj za zadnju ložu (naizmjenični oslonac na jednoj nozi)	60"	

TRENING br. 2



Prikaz	Vežba	Br. Ponavlj.	Napomena	
	Trbušnjaci	20 – 25 ponavljanja	Kombinovati prave, sa zasukom i veslanja Sa izdržajima po 3-5” Ubaciti i vežbe za donje trbušnjake	Kao i Core vežbe raditi po principu kružnog metoda (4 kruga).
	Sklekovi	15 - 20 ponavljanja	Obični, široki, uski, dijagonalni sklekovi	
	Leđnjaci	20 ponavljanja	Ruke na leđima ili na potiljku - sa zadržkom 5 po 2-3”	
	Skokovi iz polučučnja	10-12 ponavljanja	Bez ili sa zamahom rukama	

TRENING br. 3 (sreda 13.5.)



Zagrevanje: Srednjim tempom - 5' trčanja na oko 70% Fr srca (pretrčati oko 1 km), a nakon toga 20' džogiranja u kombinaciji sa vežbama pokretljivosti i dinamičkog rastezanja,







Trčanje visokim intenzitetom: na distanci od 100m – 2 serije po 12 deonica od 1' trčanja na 90% Fr srca sa 30" džogiranja između,

Rastrčavanje - 5' laganog trčanja ili hodanja sa oko 10' statičkog rastezanja.

TRENING br. 4 (četvrtak 14.5.)




Trening koji se radi četvrtkom

	Izdržaj u polučučnju	1'	<p>Vežbe raditi u dve grupe (u parovima) po principu metoda stanica - 4 serije. Odnos rada i pauze 1:1 sa tolerancijom za promenu igrača.</p> <p>Na trećem treningu raditi osnovne vežbe u prvoj seriji, a u druge dve serije sa dodatnim pokretima prema strelicama prikazanim na slici</p>
	Prednji izdržaj za trbušnjake	45"	
	Bočni izdržaj (desna strana)	30"	
	Bočni izdržaj (leva strana)	30"	
	„Supermen“	2 x 30"	
	Izdržaj za zadnju ložu (po jedna noga)	2 x 20"	

TRENING br. 4



Prikaz	Vežba	Br. Ponavlj.	Napomena
	Trbušnjaci	20 – 25 ponavljanja	Kombinovati prave, sa zasukom i veslanja Sa izdržajima po 3-5” Ubaciti i vežbe za donje trbušnjake
	Sklekovi	15 - 20 ponavljanja	Obični, široki, uski, dijagonalni sklekovi
	Leđnjaci	20 ponavljanja	Ruke na leđima ili na potiljku - sa zadržkom 5 po 2-3”
	Jednonožni čučnjevi	20 ponavljanja	Ruke na boku, ispred trupa ili na potiljku

TRENING br. 5 (petak 15.5.)



Srednjim tempom - 5' trčanja na oko 70% Fr srca (pretrčati oko 1 km).

Zagrevanje - 20' džogiranja u kombinaciji sa vežbama pokretljivosti i dinamičkog rastezanja,





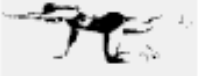

Visokim tempom – 2 serije po 6 deonica sa 2' trčanja na 90% Fr srca, 1' laganog trčanja, HIIT (85 to 95% HRmax) - 18'.

Rastrčavanje - 5' laganog trčanja ili hodanja sa oko 10' statičkog rastezanja.

TRENING br. 6 (subota 16.5.)



Srednjim tempom - 30' trčanja na oko 70% Fr srca (pretrčati oko 5-6 km).
Ukoliko ne sme da se izađe – vežbe tehnike trčanja i raznih poskoka u kući
Vežbe snage (CORE vežbe) jedna serija aktivacije muskulature celog tela

Trening koji se radi utorkom i subotom			
	Izdržaj u polučučnju	60"	Vežbe raditi sa postepenim povećanjem vremenskog trajanja za po 10" na svaka 2 treninga dok se ne dođe do trajanja navedenog u zagradi. Vežbe se rade po principu metoda stanica - 4 serije Odnos rada i pauze 1:1 (koliko se radi toliko pauze).
	Prednji izdržaj za trbušnjake	60"	
	Bočni izdržaj (desna strana)	40"	
	Bočni izdržaj (leva strana)	40"	
	„Supermen“ (može i na podlaktici)	2 x 45"	
	Izdržaj za zadnju ložu (naizmenični oslonac na jednoj nozi)	60"	

Završni deo - 10' vežbe pokretljivosti i dinamičkog rastezanja,

HVALA ZA PAŽNJU

PITANJA?

dsuzovic@gmail.com