

Plan treninga opšte fizičke pripreme kandidata za reprezentaciju Srbije u hokeju na travi za Evropsko Prvenstvo u Bratislavi u pripremnom periodu od 25.07.2009 do 31.07.2009 godine.

I mikrociklus (prva sedmica)

1.dan

- 10 min. Lagano trčanje, 15 min vežbe oblikovanja
- 15x60m ubrzanja (progresija) sa 75% intenziteta-povratak na start u hodu
- 5 min istežanje

2.dan

- 5 min. Lagano trčanje, 15 min vežbe oblikovanja
- 2x12 min tempo trčanja sa 80% intenziteta između 5 min hoda
- 6x20m. Razni poskoci
- 5 min istrčavanje i opuštanje

3.dan

- 10 min. Lagano trčanje, 15 min vežbe oblikovanja
- 3x30m džog korak (sitno gaženje)
- 3x30m skip korak (visoko kolena)
- 3x30m zabacivanje potkolena
- (30+50+70+50+30) x 2 sa 85% intenziteta sa kasom do starta a između dve serije 3 min hoda

4.dan

- 10 min vežbe oblikovanja
- 30 min.ravnomerno trčanje (puls 160 otk/min) pratiti na vratu ili na pulsmetru
- 6x30m poskoci
- 5 min istežanja

II. mikrociklus (druga i treća sedmica)

1.dan

- 5min.lagano + 5 min življe + 5min lagano trčanje, 15 min vežbe oblikovanja
- 2x30m skip+ 2x80m ubrzanja
- 2x30m zabacivanje potkolena +2x80 ubrzanja
- 2x30m izbacivanje ispruženih nogu+2x80 ubrzanja
- 6x60m wind sprint (20m-brzo, 20m-«jedri», 20m-brzo)
- 5min istrčavanje + 5min istežanje

2.dan

- 10min lagano trčanje + 15min vežbe oblikovanja
- (2min življe + 30 sec življe + 1min življe + 30 sec življe) x 3 sa 90% intenziteta. Između ponavljanja 2min odmarati hodom a između serija 3 min hoda
- 6x30m razni poskoci
- 5min istezanje

3.dan

- 5min lagano trčanje + 5min življe + 5 lagano, 15 min vežbe oblikovanja
- 4x80 ubrzanja
- 4x40m + 4x60m + 4x80 + 2x70m + 2x50 sa 90% intenziteta. U oporavku između ponavljanja-kasom nazad na start, a između serija 2min lagano trčkanje
- 10min istrčavanje + 5 min istezanje

4.dan

- 5min lagano trčanje, 10 min vežbe oblikovanja
- 35 min ravnomerno trčanje (puls 160-170 otk/min)
- 4x10 bacanje kugle, medicinke...iz raznih pozicija (iza glave, ispred sebe, bacanje «auta» u fudbalu, guranje sa grudi)
- Istezanje, labavljenje

Ovaj mikrociklus ponoviti 2x!

III. mikrociklus (četvrta i peta sedmica)

1.dan

- 15 min lagano trčanje, 15min vežbe oblikovanja
- 4x60m (20m skip + 20m poskoci sa noge na nogu + 20 msprint)
- 4x60m (20m na jednoj nozi + 20m na drugoj nozi + 20 m sprint)
- 8x100 ubrzanja
- 5min istrčavanje + 5 min istezanja

2.dan

- 5min lagano + 3min življe + 5min lagano + 3min življe, 15min vežbe oblikovanja
- 4x80m ubrzanja
- 8x1min intervalno sa 80% intenziteta (oporavak 2min hoda)
- 10min istrčavanje i labavljenje

3.dan

- 10min lagano trčanje, 15 min vežbe oblikovanja
- 6 x petoskok iz mesta
- 4x petoskok na jednoj nozi
- 4x petoskok na drugoj nozi
- 2x 100m ubrzanje
- 8x60m wind sprint
- 10min istrčavanje i istežanje

4.dan

- 5 min lagano trčanje, 10 min vežbe oblikovanja
- 30 min progresivno trčanje (prvih 15min lakše a drugih 15min življe)
- bacanje kugle, medicinke... 4-6x10
- 5min istežanje

Ovaj mikrociklus ponoviti 2x!

NAPOMENA:

Četiri puta nedeljno OBAVEZNO uraditi 4x30 vežbi za jačanje trbuha, leđa kao i vežbe za jačanje ramenog pojasa i ruku (sklekovi, zgibovi).

Savezni selektor

Duš Zoltan