**PROGRAM TRENINGOV ZA VZDRŽEVANJE KONDICIJSKE PRIPRAVLJENOSTI**

**U - 15**

Med trenutnim prisilnem času, brez organiziranega treninga je pomembno, da igralci ohranjajo fizično pripravljenost, saj ne vemo kdaj se bodo pričeli skupni treningi ali na suhem ali na ledu. Igralci naj si vsakodnevno poleg učenja , vzamejo čas tudi za fizično aktivnost , doma ali v naravi. Treningi naj vsebujejo vaje za celo telo (čim več mišičnih skupin) in druge preproste vaje, ki jih igralci izvajajo v poletnem času priprav . Dober trening je vedno najbolj uspešen v povezavi z dobro regeneracijo , **zdravo prehrano-pijačo** . V pomoč in pa v pravilnem izvajanju vaj med samim treningom ,je pri nekaterih vajah priložen link , na katerem si lahko ogledate kako naj vaje oziroma trening z časovnimi omejitvami pravilno poteka.

Pred vsakim treningom oziroma začetkom vaj ,se je priporočeno v izogib poškodb dobro ogreti , po zaključku pa pravilno ohladiti in narediti vaje za raztezanje mišic.

*TEDENSKI PROGRAM (program je okviren in je zgolj za občutek pri organiziranju aktivnosti)*

***PONEDELJEK:***

**Poudarek na aktivnostih za moč spodnjega dela (nog, trebuha) in trupa:**

* različni poskoki(poskoki iz nizkega počepa, skupaj narazen ,naprej nazaj ,drsalni korak, preskoki preko palice) .Igralec naredi 10-15 različnih vaj , ki jih najdete na spodnjem linku : <https://www.youtube.com/watch?v=_EKmSz_GZbA&list=PL0CbnPdLhRwzxUmLoG4qgQ70hl3U7ER5F&index=7&t=72s>
* Priporočeno je narediti vsako vajo po 30 sekund z vmesnim počitkom 30 sekund. Naredimo 3 kroge. Med krogi naredimo 2 minutni počitek.
* Po zaključku vaj za noge, naredimo 10 minutni trening za moč trebušnih mišic. Različne vaje potekajo po 30 sekundnih ponovitvah. Potek vaj je na spodnjem linku:
* <https://www.youtube.com/watch?v=uUKAYkQZXko&list=PL0CbnPdLhRwzxUmLoG4qgQ70hl3U7ER5F&index=2>
* V zadnjem delu treninga naredimo še vaje za stabilizacijo trupa. Vsaka vaja naj poteka od 25-30 sekund. Potek vaj in pravilna izvedba vaj je na spodnjem linku:
* <https://www.youtube.com/watch?v=aqqwZ_leAMA&list=PL0CbnPdLhRwzxUmLoG4qgQ70hl3U7ER5F&index=1>

Vse skupaj naj trening traja vsaj 60-75 minut.

***TOREK:***

**Poudarek je na vajah za moč celega trupa :**

* Za začetek naredimo različne vaje za ogrevanje ( nizki – visoki skiping, ,drsalni korak ,preža, skoki iz nizkega počepa, vojaški poskoki z skleco))
* Prvi 2 vaji (**vojaški poskoki, hoja po rokah z skleco**) potekata v intervalih in sicer 50,40,30,20,10,sekund . Med vajami naj bo 15 sekund počitka.

Po končanem prvem delu treninga je 2 minuti počitka.

V nadaljevanju treninga ponovimo vaje v nasprotnem vrstnem redu 10,20,30,40,50 sekund

* V nadaljevanju naredimo drugačne intervale in sicer piramidno zaporedje 10,20,30,40,30,20,10 sekundne ponovitve med katerimi je 15 sekundni počitek .Naredimo 2 različni vaji (**mountain climbers in visoki skiping**)
* Po končanem 2 delu sledi 2 minutni počitek
* V zadnjem delu treninga naredimo 11 različnih vaj po 20 sekund z 10 sekundnim počitkom**. Vsako vajo ponovimo 2x.** (sklece, poskoki, sklece postrani, stranski kor levo-desno, hrbtne vaje, drsalni korak , počepi , sonožni poskoki levo-desno , poskoki na mestu z rokami, poskoki iz počepa )
* Potek vaj in pravilna izvedba vaj je na spodnjem linku :

<https://www.youtube.com/watch?v=H1GDPNYTpqA&t=265s>

* Po zaključku treninga naredimo še vaje za sprostitev in raztezanje mišic.

***SREDA:***

**Poudarek je na teku ali vožnji s kolesom :**

* Če je le možnost oziroma če se lahko ,se odpravimo na enourno vožnjo s kolesom oziroma vsaj 45 minutni tek v naravo.
* Me vožnjo s kolesom ali tekom , naredimo **kratke intervale** (hitrejši tek oziroma vožnja s kolesom)
* Med tekom naredimo sprinte 20 sekund z vmesnim počitkom 30 sekund. To naredimo vsaj **10x**.
* Če je mogoče naredimo še kratke sprinte v klanec vsaj 9x(3x naprej,3x vzvratno,3x naprej-nazaj).
* Podobno naredimo z kolesom če je le možno z vožnjo v klanec.
* Če imate prostor naredite še kratke sprinte , stranske sprinte , poskoke, lahko preko ovir, drsalne korake, skoki po eni nogi. Potek vaj oziroma izvedba je na spodnjem linku:

<https://www.youtube.com/watch?v=WCbFvyu_7_A&list=PL0CbnPdLhRwzxUmLoG4qgQ70hl3U7ER5F&index=4>

* Po zaključku treninga naredimo še vaje za sprostitev in raztezanje mišic.

***ČETRTEK:***

* Za ogrevanje naredimo različne vaje po 20-25 sekund (nizki skiping, visoki skiping, skoki iz globokega počepa, drsalni korak ,vojaške sklece, trebušne )
* Naredimo 8 različnih vaj za trup(kor). Navadni kor, stranski kor na eni roki, na drugi roki, navadni kor z stegnjeno levo roko in desno nogo , navadni kor z stegnjeno desno roko in levo roko, stranski kor z dvignjeno levo roko in levo nogo ,stranski ko z dvignjeno desno roko in desno nogo, navadni kor z skleco. Vsako vajo držimo **30 sekund** z vmesnim počitkom **15 sekund**. Vse vaje ponovimo 3x
* V nadaljevanju naredimo 6 različnih vaj (visoki skiping, vojaški poskok z skleco, drsalni korak, skoki iz nizkega počepa, noge skupaj narazen v nizki preži , noge naprej nazaj z rokami ob boku) **po 30-45 sekund brez vmesnega počitka**. Po koncu 6 vaj je **2 minutni počitek**. **Naredimo 5-7** **ponovitev 6 vaj (krogov**) .
* Naredimo vaje za spodnji del trebušnih mišic: (vsaka vaja **30-45** sekund brez prekinitve) **4-5 krogov**

ležimo na hrbtu in dvignemo stegnjene noge skupaj

ležimo na hrbtu in križamo nog

ležimo na hrbtu in noge dvigujemo kratko go-dol kot pri plavanju

ponovimo vse 3 vaje naenkrat skupaj

**Pomembno je da so noge pri vajah v stegnjenem položaju**

V zadnjem delu treninga naredimo vaje za okretnost(različne preskoke preko palic, poskoki po pikah ki jih narišemo ali nalepimo s trakom za palice): Vsaka vaja 20-30 sekund z 20 sekundnim počitkom. Naredimo 3-4 kroge. Med posameznimi krogi je 2 minuti počitka. Vse vaje naj se naredijo čim hitreje .

1. Sonožni preskok naprej nazaj
2. Sonožni preskok levo desno
3. Po eni nogi naprej nazaj (leva, desna)
4. Po eni nogi levo -desno (leva ,desna)
5. Poskoki po pikah (narazen -skupaj-narazen)
6. Poskoki po pikah po levi nogi (na vsako piko začneš in končaš na isti piki)
7. Poskoki po pikah po desni nogi (na vsako piko začneš in končaš na isti piki)
8. Poskoki po pikah sonožno (noge skupaj)
9. Poskoki po pikah (narazen -skupaj-narazen z obratom)

Potek nekaterih vaj oziroma izvedba je na spodnjem linku:

<https://www.youtube.com/watch?v=w34yczYk8NA&list=PL0CbnPdLhRwzxUmLoG4qgQ70hl3U7ER5F&index=7>

***PETEK :***

V prvem delu treninga naredimo vaje za stabilizacijo trupa(trebuh ,hrbet). Naredimo po 2 vaji skupaj **20** **sekund vsako vajo** ,**10 sekund** **počitka .po 8 vajah naredimo 2 minuti počitka:**

* Velika knjiga , stranski kor z dvigom bokov( leva roka)
* Lega na hrbtu noge gor-dol (plavanje), stranski kor z dvigom bokov (desna roka)
* Trebušaki (noge k komolcu ) , lega na hrbtu noge skupaj levo desno (hrbet na tleh)
* Sveča (hrbet na tleh) dvigujemo noge , sedimo na tleh telo premikamo levo-desno
* **POČITEK 2 MINUTI**
* Navaden kor na komolcih – kolena proti komolcem leva-desna noga, majhna knjiga
* Ležimo na trebuhu hrbtne knjige , ležiš na hrbtu leva noga -desna roka (stegnjene roke-noge)
* Ležimo na hrbtu pokrčene noge roke za vratom kraki dvigi, navadni kor
* Navadni kor zadržimo kolikor moremo 1-2 minuti

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | Potek nekaterih vaj oziroma izvedba je na spodnjem linku : | |

[https://www.youtube.com/watch?v=v-KZ 3R1f2Ps&list=PL0CbnPdLhRwzxUmLoG4qgQ70hl3U7ER5F&index=1](https://www.youtube.com/watch?v=v-KZ       3R1f2Ps&list=PL0CbnPdLhRwzxUmLoG4qgQ70hl3U7ER5F&index=1)

* **POČITEK 5 MINUT**

V nadaljevanju treninga naredimo **11 različnih vaj po 16-20 ponovitev**. Med vajam je **5-10 sekund počitka**.

Naredimo **2 kroga**. Med 1 in 2 krogom je 20 minuti počitka :

* Preskoki po levi nogi levo - desno (začetek ozko potem čim širše)
* Preskoki po desni nogi levo - desno (začetek ozko potem čim širše)
* Skoki iz počepa (roke ob boku)
* Preskoki naprej – nazaj po levi nogi (začetek kratko potem čim daljše )
* Preskoki naprej -nazaj po desni nogi (začetek kratko potem čim daljše )
* Vojaški skoki z skleco
* Drsalni korak (malo zadrži na odrivni nogi )
* Poskoki v višino noge naprej – nazaj (roko ob boku)
* Poskoki po levi nogi po X (dotakni se konca x in sredine 5 poskokov )
* Poskoki po desni nogi po X (dotakni se konca x in sredine 5 poskokov )
* Mt. Climbers (tek v skleci)

**PČITEK 2 MINUTI POTEM PONOVIMO VSE ŠE 1X**

Potek vaj oziroma izvedba je na spodnjem linku:

<https://www.youtube.com/watch?v=5uVaKjtJHN8&list=PL0CbnPdLhRwzxUmLoG4qgQ70hl3U7ER5F&index=18&t=479s>

* Po zaključku treninga naredimo še vaje za sprostitev in raztezanje mišic.

***SOBOTA :***

* V soboto je čas za sprostitev oziroma druženje z družino, če je le mogoče vožnja z kolesom ,daljši sprehod ali daljši tek. (75-90 minut ) lahko tudi rolanje (in line hockey)

***NEDELJA :***

* **POČITEK**

**Za vse nejasnosti oziroma obrazložitve in napotkov glede treniranja in pravilnega**

**izvajanja vaj ,sem vam vedno na razpolago na mobilnem telefonu tako staršem predvsem pa igralcem. Pomembno je , da se vaje izvajajo pravilno in čim hitreje, zato naj vsak igralec prilagodi število ponovitev oziroma čaš izvajanja posameznih vaj, glede na svoje zmožnosti, saj bo le tako efekt treninga prinesel rezultate.**

**Predvsem pa bodite zdravi !!!!**

Trener

Igor Beribak