**PROGRAM TRENINGOV ZA VZDRŽEVANJE KONDICIJSKE PRIPRAVLJENOSTI**

**U – 13**



*PRIPOROČENO JE DA IGRALCI* ***VSAKODNEVNO NAREDIJO VAJE ZA TREBUH,HRBET,STABILIZACIJO TRUPA (vsaj 100 ponovitev vsake vaje)***Vaje za pravilno izvajanje vaj za moč trupa so v prilogi.

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. Vsak igralec naj si sam prilagodi čas in pa število ponovitev vaj glede na svoje sposobnosti.

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

***PONEDELJEK:***

**Poudarek na aktivnostih za moč spodnjega dela (nog):**

Priporočeno je narediti vsako vajo po **25-30 sekund** z vmesnim počitkom 30 sekund. Naredimo **4-5 krogov**. Med krogom vaj naredimo **2 minutni počitek.**

**6 različnih vaj** :

* visoki skiping
* poskoki iz nizkega počepa z rokami ob boku
* noge skupaj-narazen v nizki preži
* drsalni korak
* vojaški poskoki z skleco
* preža

V nadaljevanju , naredimo še vaje za moč spodnjih trebušnih mišic **vse vaje brez prekinitve** :

* Ležimo na hrbtu in držimo skupaj stegnjene noge v zraku (30 sekund)
* Ležimo na hrbtu in strižemo z izegnjenemi nogami (30 sekund)
* Ležimo na hrbtu in z iztegnjenemi nogami kratko gor dol kot pri plavanju (30 sekund)
* Lezimo na hrbtu in ponovimo vse 3 vaje skupaj (vsako po 20-25 sekund)

Vse skupaj **ponovimo 3-4 x**

V zadnjem delu treninga naredimo vaje za moč:

* Sklece 10-15 ponovitev
* Kor na levi roki 20-30 sekund (lahko dvignjena roka in noga)
* Kor na desni roki 20-30 sekund (lahko dvignjena roka in noga)
* Lega na hrbtu in dvigovanje stegnjenih nog brez dotika tal (10-15 ponovitev)
* Lega na trebuhu in hrbtne (10-15 ponovitev)
* Navadni kor na komolcih z skleco ( 10-15 ponovitev)

Vse vaje ponovimo **3 krožno** , med krogi **1 minutni počitek**

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

***TOREK:***

Po vajah za ogrevanje (visoki skiping,s koki iz nizkega počepa, sklece, drsalni korak , poskoki v preži skupaj-narazen, kor z skleco, vojaški poskoki z skleco)

**Naredimo 2 krožni trening z 7 različnimi vajami** .

Vsaka vaja na traja 20-30 sekund z 10 sekundnim počitkom . med 1 in 2 krogom je 2 minutni počitek .

Vaje :

1. Preskoki preko hokejske palice po levi nogi levo -desno (20-30 sekund )
2. Preskoki preko hokejske palice po desni nogi levo -desno (20-30 sekund )
3. Sonožni preskoki levo – desno (20-30 sekund )
4. Preskoki preko palice po levi nogi naprej – nazaj (20-30 sekund )
5. Preskoki preko palice po desni nogi naprej – nazaj (20-30 sekund )
6. Sonožni preskoki preko palice naprej – nazaj (20-30 sekund )
7. Drsalni korak preko palice (zadržiš za trenutek na odrivni nogi) (20-30 sekund )

 **2 minutni počitek**

Nekatere vaje in njihova pravilna izvedba najdete na spodnjem linku :

* <https://www.youtube.com/watch?v=_EKmSz_GZbA&list=PL0CbnPdLhRwzxUmLoG4qgQ70hl3U7ER5F&index=7&t=72s>

V nadaljevanju treninga naredimo **2x po 2 različni vaji** .

Prvi dve vaji :

* **visoki skiping**
* **vojaški poskoki z skleco**.

Vaje se ponavljajo v piramidnem zaporedju (40,30,20,10,20 30 ,40 )sekund ,če pa nimate štoparice pa lahko ponovitve (15,12,9,6,9,12,15) z **10 sekundnim počitkom**

Med 1 vajo (visoki skiping) in 2 vajo (vojaški poskok z skleco) *je* ***2 minutni počitek****.*

Med krogi z 2 vajama naredimo vaje za trebuh in hrbet .(navadne trebušne, mala knjiga, hrbtne , velika knjiga, dvig nog brez dotika tal ). Vsako vajo ponovimo 10-15 x.

Sledi drugi krog 2 vaj :

* **drsalni korak**
* **poskoki iz nizkega počepa z rokami ob boku**

Vaje se ponavljajo v piramidnem zaporedju (40,30,20,10,20 30 ,40 )sekund ,če pa nimate štoparice pa lahko ponovitve (15,12,9,6,9,12,15) z **10 sekundnim počitkom**

Med 1 vajo (drsalni korak) in 2 vajo (poskoki iz nizkega počepa) *je* ***2 minutni počitek****.*

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

Pomembno je med treningom piti dovolj tekočine. Če je za koga trening pretežek , naj prilagodi število ponovitev oziroma čas svojim sposobnostim !!!!

***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 30 minutni tek v naravo.
* Me vožnjo s kolesom ali tekom , naredimo **kratke intervale** (hitrejši tek oziroma vožnja s kolesom)
* Med tekom naredimo sprinte 15-20 sekund z vmesnim počitkom 30 sekund. To naredimo vsaj 8X.
* Če je mogoče naredimo še kratke sprinte v klanec vsaj 6x(2x naprej,2x vzvratno,2x naprej-nazaj).
* V nadaljevanju naredimo kratke sprinte od točke do točke naprej-nazaj, vstran levo-desno.
* Po zaključku treninga naredimo še vaje za sprostitev in raztezanje mišic.
* Trening naj bo dolg 60-70 minut

***ČETRTEK:***

Po vajah za ogrevanje (visoki skiping,s koki iz nizkega počepa, sklece, drsalni korak , poskoki v preži skupaj-narazen, kor z skleco, vojaški poskoki z skleco) naredimo krožni trening z 12 različnimi vajami .

 Vsaka vaja naj traja **30 sekund ( 15-20 ponovitev ).** Med vajami je **30 sekund počitka**

1. Visoki skiping
2. Poskoki iz nizkega počepa z rokami ob boku
3. Drsalni korak
4. Sklece levo -desno skleca
5. Vojaški skok z skleco
6. Skoki v preži noge skupaj narazen
7. Navadni kor na komolcih z skleco
8. Navadni trebušaki z pokrčenimi nogami
9. Poskoki v višino z rokami ob boku noge naprej nazaj (leva naprej -desna nazaj)
10. Tek v skleci (kolena čim višje proti trupu )
11. Vaja za hrbet (lega na trebuhu istočasno dviguješ noge in roke )
12. Preža **60 sekund**

 Med prvim in drugim krogom vaj je **2 minutni počitek**

V drugem delu naredimo različne kratke sprinte :

 Če imamo stožce jih , postavimo v vrsto in naredimo sprinte okoli stožcev, s tem da se vedno vračamo na začetek.

Naredimo 4 različne teke:

1. naprej levo okoli stožcev
2. naprej desno okoli stožcev
3. naprej - nazaj desno okoli stožcev
4. naprej - nazaj levo okoli stožcev

Med posameznimi teki je **60 sekund** premora. Naredimo **2 kroga po 4.**

Poudarek je na **hitrosti in na kratkem zavoju** okoli stožcev. Priporočeno je vsaj **6-7** stožcev (lahkopakov)

 V nadaljevanju naredimo še sprinte z prenosom pakov (ali kaj podobnega lahko žogice za tenis ali golf) .

Pake prenašamo različno:

1. naprej
2. naprej –nazaj
3. postrani v drsalni drži
4. naprej 3 paki , naprej -nazaj 3 paki
5. daljša razdalja pakov ali žogic 20 metrov (samo 5 pakov)

Med vsako vaje je **60 sekund počitka**.

Naredimo **2 kroga 5 vaj**. Med 1 in drugim krogom je **2 minutni počitek**

 Priporočeno je razdalja oziroma črta kamor odlagamo pake ali žogice vsaj 10 metrov.

Prenašamo 5 -6 pakov ali žogic.

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

***PETEK :***

V prvem delu po vajah za ogrevanje (5-10 minut) naredimo vaje za trebuh :

1. Ležite na hrbtu, dvignite noge do 90 stopinj **10-12** x
2. Sedite na tleh, potegnite kolena do prsi in izvajajte gibe, ki simulirajo vožnjo s kolesom **15-20x**
3. Ležite na hrbtu, roke za glavo, upognite noge pri kolenih in dvignite trup do kolen **15-20 x**
4. Ležite na hrbtu, dvignite noge na 90 stopinj in jih spustite, izmenično levo in desno na vsako stran **7-10 x**
5. Stranski trebušnjaki – ležiš na hrbtu kolena pokrčiš in zarotiraš v stran ter v tej poziciji delaš trebušnjake **10-15 x** vsaka stran

V nadaljevanju naredimo vaje za hrbet , roke in telo :

1. ležiš na trebuhu ter simuliraš plavanje z iztegnjenimi nogami in rokami gor- dol 20-30 sekund (ponovitev)
2. pozicija na kolenih in rokah iztegneš levo nogo in desno roko ter obratno) vsako stran 15-20 sekund
3. držanje navadnega planka (lahko na komolcih ali stegnjenimi rokami) 30 - 40 sekund
4. držanje stranskega planka vsaka stran (lahko na komolcih ali stegnjenimi rokami) 30 – 40 sekund
5. držanje navadnega planka na komolcih + skleca 10 ponovitev
6. navadne sklece 10 x
7. sklece z ozko postavljenimi rokami 10 x
8. sklece z široko postavljenimi rokami 10 x

V drugem delu treninga naredimo vaje za noge:

1. Skakanje s potegom kolen do prsnega koša 10-15x
2. Izpadni skoki v višino (ena noga naprej, druga nazaj) – 10x leva 10x desna noga naprej
3. Visoki skiping + globoki počep 10-15 x
4. Skakanje iz globokega počepa 10 - 15x
5. Počepi (globoki) 25-30 x
6. Drsalni korak z zadržkom na odrivni nogi 15-20 x
7. Hokejska preža vsaj 1 minuto ali več

Vaje za noge od 1-7 naredimo **2 krožno** . Med 1 in 2 krogom 2 minutni počitek .

 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. (60-75 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