**PROGRAM TRENINGOV ZA VZDRŽEVANJE KONDICIJSKE PRIPRAVLJENOSTI**

**OD 01.04.-11.04.2021**

**U – 13**

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.

***ČETRTEK:***

OGREVANJE:

Nizki skiping 15 s

Visoki skiping 15 s

Poskok iz počepa 10 x

Drsalni korak 10x

Preža 30 s

Vaje ponovimo 2x brez presledka

V nadaljevanju treninga 2 krožni trening vaj z različnimi poskoki preko palice . med vsako vajo naj bo 30 s počitka.

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 in ponovimo vaje**

**V NADALJEVANJU NAREDIMO VAJE ZA MOČ :**

1. Sklece 10-15 ponovitev
2. Kor na levi roki 20-30 sekund (lahko dvignjena roka in noga)
3. Kor na desni roki 20-30 sekund (lahko dvignjena roka in noga)
4. Navadni kor na komolcih z skleco ( 10-15 ponovitev)
5. Ležimo na hrbtu in držimo skupaj stegnjene noge v zraku (30 sekund)
6. Ležimo na hrbtu in strižemo z iztegnjenemi nogami (30 sekund)
7. Ležimo na hrbtu in z iztegnjenemi nogami kratko gor dol kot pri plavanju (30 sekund)
8. Ležite na hrbtu, dvignite noge do 90 stopinj 10-12 x

V NADALJEVANJU NAREDIMO VAJE ZA MOČ NOG :

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 z rokami ob boku 10 - 15x
5. vojaški poskoki z skleco 10-15x
6. Hokejska preža 1 minuto

Med vajami naj bo 30 s počitka. Vaje ponovimo **2x z 2 minutnim počitkom.**

***PETEK :***

**Poudarek je na teku:**

* **Tek 25-30 minut**.
* Med tekom naredimo kratke intervale po **20-30** sekund hitrega teka z **1-2 minutnim razmakom**, ponovimo 10 x.
* V nadaljevanju naredimo kratke sprinte od točke do točke (10-15 metrov)naprej , naprej-nazaj, vstran levo-desno.
* 3x10 žabjih poskokov iz počepa
* 3x10 žabjih poskokov levo-desno iz počepa
* 3x10 poskokov iz nizkega počepa

**SOBOTA , NEDELJA : POČITEK**

***PONEDELJEK :***

**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 z skleco, počepi z palico na ramenih**) potekata v intervalih in sicer 10,20,30,40,30,20,10,sekund . Med vajami naj bo 15 sekund počitka.
* Po končanem prvem delu treninga je **2 minuti počitka.**
* Drugi 2 vaji ( **drsalni korak ,visoki skiping**) enaki intervali kot pri prvih 2 vajah (10,20,30,40,30,20,10,sekund )

 V nadaljevanju naredimo vaje za moč :

* + Navadne sklece 10-15 ponovitev
	+ Sklece levo -desno 10-15 ponovitev
	+ Kor na levi roki (komolcu)20-30 sekund
	+ Kor na desni roki (komolcu)20-30 sekund
	+ Lega na hrbtu in dvigovanje stegnjenih nog brez dotika tal v svečo (10-15 ponovitev)
	+ Lega na trebuhu in hrbtne (10-15 ponovitev)
	+ Navadni kor na komolcih z skleco ( 10-15 ponovitev)
	+ Navadni kor 1 minuto

**TOREK :**

Daljši tek ali vožnja s kolesom 45-60 minut.

**SREDA**:

Po začetnih vajah za ogrevanje naredimo poligon z 12 različnimi vajami.

Naredimo 3 kroge po 12vaj po 30 sekund ,z 30 sekundnim počitkom. Med vsakim krogom je 2 minutni odmor.

1. Visoki skiping (30 s)
2. Poskoki iz počep z rokami ob boku (30 s)
3. Drsalni korak z zadržkom na nogi
4. Sklece
5. Trebušne ( velika knjiga)
6. Navadni kor z skleco
7. Vojaški poskok z skleco
8. Noge skupaj-narazen v preži
9. Poskoki z dotikom kolen do prsi
10. Dvig nog v ležečem položaju v svečo brez dotika tal
11. Poskok iz počepa z palico na ramenih
12. Drža preže ( 60 sekund)

**ČETRTEK :**

**POUDAREK JE NA TEKU IN KRATKIH ŠPRINTIH**

* Tek 20-30 minut.
* Če je mogoče kratki sprinti v klanec 20-30 metrov (naprej, nazaj , naprej-nazaj ) vsako po 5x
* Stopnice ( 10 različnih vaj)
* Kratki sprinti na ravnini 10-15 metrov z prenašanjem pakov ali žogic od črte do črte (5-7) različno. Naprej , naprej nazaj , vstran v preži.

Če imamo stožce jih , postavimo v vrsto in naredimo sprinte okoli stožcev, s tem da se vedno vračamo na začetek. Lahko uporabimo tudi pake ali žogice. Postavimo 5-7 stožcev v razmaku 5-7 metrov.

Naredimo 4 različne teke:

* naprej levo okoli stožcev
* naprej desno okoli stožcev
* naprej - nazaj desno okoli stožcev
* naprej - nazaj levo okoli stožcev

**PETEK :**

Za ogrevanje poskoki z kolebnico 4 vaje po 30 sekund 3x ( sonožno , leva noga , desna noga , leva-desna noga,)

V nadaljevanju naredimo 6 različnih vaj po 10,20,30,20,10 sekund v 10 sekundnim počitkom.

1. Visoki skiping
2. Vojaški poskok z skleco
3. Drsalni korak z zadržkom
4. Počep na levi nogi z palico na ramenih z desno nogo naprej ( počep do 90 stopinj )
5. Počep na desni nogi z palico na ramenih z levo nogo naprej ( počep do 90 stopinj)
6. Kor na komolcih z skleco

V nadaljevanju naredimo vaje za spodnji del trebuha

* Drža stegnjenih no skupaj 30 sekund
* Drža stegnjenih no narazen 30 sekund
* Striženje stegnjenih no 30 sekund
* Plavanje stegnjenih nog 30 sekund
* Ponovitev vseh 4 vaj skupaj vsako po 20 sekund skupaj

**SOBOTA :**

Vožnja s kolesom ali daljši sprehod, nogomet, košarka, rolanje , stickhandling z žogico

**NEDELJA :**

**Počitek in priprava na trening na ledu v prihajajočem tednu**

Za idejo kako naj treningi potekajo oziroma obrazložitve različnih vaj za hokejiste vam prilagam 2 različna linka spodaj .

[40 HOCKEY EXERCISES YOU CAN DO AT HOME 🏒 - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=eB6RBnIKbus&list=PL0CbnPdLhRwzxUmLoG4qgQ70hl3U7ER5F&index=3)

[17 najučinkovitejših vaj za HIIT trening (BREZ PRIPOMOČKOV) - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=VzGMZMI38jg&list=PL0CbnPdLhRwzxUmLoG4qgQ70hl3U7ER5F&index=4)

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.

 Trener

 Igor Beribak