**PROGRAM TRENINGOV ZA VZDRŽEVANJE KONDICIJSKE PRIPRAVLJENOSTI**

**OD 01.04.-11.04.2021**

**U - 15**

**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:***

* Za ogrevanje naredimo različne vaje po 20-25 sekund (nizki skiping, visoki skiping, skoki iz globokega počepa, drsalni korak ,vojaške sklece, trebušne )
* V nadaljevanju naredimo 6 različnih vaj po piramidnem sistemu 10,20,30,40,30,20,10.

 Med vsako vajo je 2 minutni počitek.

1. Visoki skiping
2. Poskoki iz počepa z rokami ob boku
3. Kor z skleco
4. Vojaški poskok z skleco
5. Poskoki v nizki preži noge skupaj narazen
6. Preža

V nadaljevanju naredimo vaje za moč trebuha vsako vajo 3x :

* Velika knjiga 15 x
* Drža nog skupaj 45 sekund
* Dvig nog v svečo brez dotika tal 15x
* Drža stegnjenih nog narazen 30 sekund
* Navadne trebušne 15 x
* Striženje stegnjenih nog 30 sekund
* Mala knjiga 15x
* Plavanje z stegnjenimi nogami 30sekund

**PETEK :**

Daljši tek ali vožnja s kolesom 30-45 minut.

Vmes 45 sekundni intervali (hitrejši tek ) 15x z vmesnim normalnim tekom - počitkom ( 60-90 sekund )

Po končanem teku žabji poskoki 5x po 15 poskokov..

**SOBOTA:**

Daljši sprehod , vožnja s kolesom , rolanje, košarka ,nogomet

**NEDELJA :**

Počitek

**PONEDELJEK :**

 Ogrevanje s kolebnico , vsaka vaj 3x po 45-60 sekund ( sonožno , leva noga ,desna noga , leva-desna,)

 V nadaljevanju naredimo poligon z 10 vajami 3 krožno. Med vajami je 30 sekund počitka , med krogi 2 minutni počitek:

1. Drsalni korak 45 sekund
2. Nizki počep z palico na ramenih 20x
3. Kor z skleco 15x
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. Visoki skiping 45 sekund
7. Vojaški poskoki z skleco 15x
8. Dvig nog v svečo brez dotika tal 15x
9. Žabji poskoki levo desno 16x
10. Preža 60 sekund

**TOREK :**

**POUDAREK JE NA TEKU IN KRATKIH ŠPRINTIH**

* Tek 30 minut.
* Če je mogoče kratki sprinti v klanec 20-30 metrov (naprej, nazaj , naprej-nazaj ) vsako po 5x
* Sprinti na ravnini vsaka vaja 3x (20m ,30m,50m)
* 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. (kot delamo na treningih.)
* 2 paka naprej,2 paka naprej-nazaj , 2 paka v preži postrani.(vse naenkrat) 3x

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

**SREDA:**

Po začetnih vajah za ogrevanje (visoki – nizki skiping, poskoki iz počepa levo – desno , vojaški poskoki z skleco, drsalni korak) naredimo poskoke preko palice. Vsako vajo 30-40 sekund , 3 krožno

* Sonožni preskok naprej nazaj
* Sonožni preskok levo desno
* Po levi nogi naprej - nazaj
* Po desni nogi naprej -nazaj
* Po levi nogi levo – desno
* Po desni nogi levo – desno

V nadaljevanju naredimo 3x po 2 različni vaji in sicer 40,30,20,10 sekund . Med vajami naj bo 15 sekund počitka. Po končanem prvem delu treninga je 2 minuti počitka.

 V drugem delu treninga ponovimo vaje v nasprotnem vrstnem redu 10,20,30,40 sekund :

* Prvi 2 vaji (**nizki počep z palico na ramenih, drsalni korak z zadržkom** )
* Drugi 2 vaji (**vojaški poskoki , navadni kor z skleco )**
* Tretji 2 vaji ( **poskoki iz počepa levo-desno , dvig nog v svečo brez dotika tal**)
* potekata v intervalih in sicer 50,40,30,20,10,sekund . Med vajami naj bo 15 sekund počitka.

V zadnjem delu treninga naredimo vaje za moč trupa.

* Velika knjiga 15-20 ponovitev
* Navadni kor z dotikom kolen in komolcev 15 x leva ,desna
* Hrbtne knjige 15-20 ponovitev
* Dvig nog v svečo 15-20 ponovitev
* Stranski kor z dvigovanjem bokov leva-desna 15 -20 ponovitev
* Navadne trebušne z pokrčenimi nogami 20 ponovitev
* Navadni kor z skleco 15 ponovitev
* Drža stegnjenih nog skupaj 45 sekund
* Drža stegnjenih nog narazen 45 sekund

**ČETRTEK :**

Daljši tek 30-45 minut.

Po končanem teku :

* Žabji poskoki 3x 15
* Poskoki iz nizkega počep z rokami ob boku 3x 20
* Poskoki v nizki preži noge skupaj – narazen 3x 20
* Visoki skiping 3x 30-40 sekund
* Preža 3x 60 sekund

**PETEK :**

Po vajah za ogrevanje (kolebnica , skiping, počepi sklece , hrbtne , navadni kor z skleco) naredimo poligon z 12 različnimi vajami 2 kroga, z 15 sekundnim počitkom me vsako vajo. Med prvim in drugim krogom 2 minutni počitek .

1. Visoki skiping 45 sekund
2. Sklece levo – desno 20x
3. Počep na desni nogi z palico na ramenih 20x
4. Počep na levi nogi z palico na ramenih 20x
5. Velika knjiga 20x
6. Nizki počep z palico( stegnjene roke nad glavo, stopala na tleh ) 20x
7. Navadni kor z skleco 15x
8. Žabji poskoki levo deno 20x
9. Dvig nog v ležečem položaju v svečo brez dotika tal 15x
10. Drsalni korak z kratkim zadržkom 20x
11. Vojaški poskoki z skleco 20x
12. Skoki v višino z rokami ob boku ( noge naprej – nazaj ) 20x
13. Navadne trebušne z pokrčenimi nogami (stopala na tleh, roke za vratom ) 20x
14. Poskoki na mestu iz počepa z rokami ob boku 15x
15. Drža v nizki preži 60 sekund

**SOBOTA :**

Vožnja s kolesom ali daljši sprehod, tek, rolanje , nogomet , košarka , 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