PROGRAM TRENINGOV ZA VZDRŽEVANJE KONDICIJSKE PRIPRAVLJENOSTI

OD 01.04.-11.04.2021

Hokej šola, Zmajčki, Malčki

V času ponovnega zaprtja dvoran in prepovedi treningov trenerji najmlajših selekcij želimo, da otroci čim več časa preživijo zunaj in se zaposlijo z različnimi športnimi aktivnostmi. Prilagamo program po katerem lahko trenirajo ali pa ga po svoje posodobijo/dopolnijo.

Pred vsakim treningom je pomembno, da se ogrejemo in pripravimo telo na vadbo.

**OGREVANJE**: kroženje z glavo, kroženje z rameni, rokami, kroženje z boki, izpadni koraki naprej in vstran, skoki na mestu (lahko uporabimo kolebnico)

Po vsakem treningu sledijo raztezne vaje. Otroci bi jih morali poznati saj jih delamo na suhih treningih ( <https://youtu.be/QPsq5OyDiYA> , <https://youtu.be/YbY9LMqUy-A> )

Četrtek 1.4.:

* Atletska abeceda – vsaj 6 elementov ( <https://youtu.be/h1JRSaclzwk> )
* 6x šprint v rahel klanec 20-30 metrov (2 seriji)

Petek 2.4.:

* Trening preko ZOOM-a

Sobota/nedelja/ponedeljek 3.4./4.4./ 5.4.:

* PRAZNIČNI izziv: Lahki tek, kolo, rolanje ali hitra hoja (vsaj 45 minut/dan)

Torek 6.4.:

* Vaje za moč (vsaj 5 vaj po 15-20 ponovitev, 3 serije)
* Tek ali hitra hoja 20-30 minut

Sreda 7.4.:

* Različni elementi iger z žogo (vodenje, metanje, lovljenje – z roko/nogo, z levo/desno) primeri: <https://youtu.be/r50iyjNW-A4>
* Igre z žogo (nogomet, košarka, rokomet…)

Četrtek 8.4.:

* Trening preko ZOOM-a

Petek 9.4.:

* Stickhandling ( primeri: <https://youtu.be/V5W5gnqEWpc>)
* 15-20 minut teka

Sobota/nedelja 10.4./11.4.:

* VIKEND izziv: pošlji trenerju fotografijo z vrha hriba (enega ali več) npr. Šmarna gora, Rožnik, Toško Čelo…

Trenerji vam želimo lepe velikonočne praznike in si želimo, da se kmalu spet vidimo!