

## TRENING 3

### 1. Zagrijavanje (20'-30')

Hodanje → jogging

Dinamičke vježbe

Dinamičko istezanje

Ubrzanja

Vježbe snage i stabilnosti

### 2. Glavni Trening (ukupno 30')

\* 3 serije, sa 4 minute odmora nakon svake serije

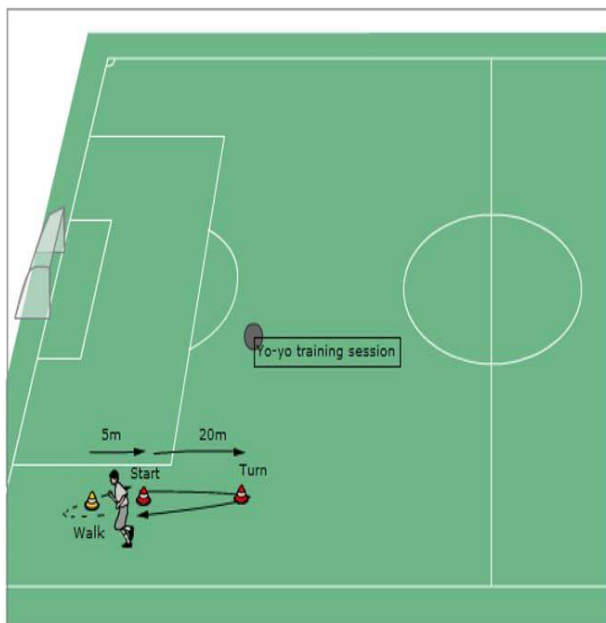
40m trčanje sa okretom (20m dodir linije ili čunja i okret) u **14"**, x 8 ponavljanja

40m trčanje sa okretom (20m dodir linije ili čunja i okret) u **12"**, x 6 ponavljanja

40m trčanje sa okretom (20m dodir linije ili čunja i okret) u **10"**, x 4 ponavljanja

40m trčanje sa okretom (20m dodir linije ili čunja i okret) u **8"**, x 2 ponavljanja

\* **10m hodanje sa okretom (5m dodir čunja i okret) u 10"** poslije svakog ponavljanja



level	start	turn	finish
14" (rep 1)	0:00	0:07	0:14
14" (rep 2)	0:24	0:31	0:38
14" (rep 3)	0:48	0:55	1:02
14" (rep 4)	1:12	1:19	1:26
14" (rep 5)	1:36	1:43	1:50
14" (rep 6)	2:00	2:07	2:14
14" (rep 7)	2:24	2:31	2:38
14" (rep 8)	2:48	2:55	3:02
12" (rep 1)	3:12	3:18	3:24
12" (rep 2)	3:34	3:40	3:46
12" (rep 3)	3:56	4:02	4:08
12" (rep 4)	4:18	4:24	4:30
12" (rep 5)	4:40	4:46	4:52
12" (rep 6)	5:02	5:08	5:14
10" (rep 1)	5:24	5:29	5:34
10" (rep 2)	5:44	5:49	5:54
10" (rep 3)	6:04	6:09	6:14
10" (rep 4)	6:24	6:29	6:34
8" (rep 1)	6:44	6:48	6:52
8" (rep 2)	7:02	7:06	7:10
stop	7:20		

Ne smije se obilaziti oko čunja. Liniju je potrebno nagaziti i okrenuti se

### 3. Cooling down (15')

Hodanje → jogging

Statičko istezanje

- Lokacija: VANI = teren za igru, staza za vrijeme dobrih vremenskih uvjeta

**ILI UNUTRA = dvorana**

- Oprema: Oznake za "Start / Cilj", "Mjesto okreta", i "Oporavak-hodanje" postavljene na izmjerenim udaljenostima (izmjeriti 20m zona trčanja, plus 5m zona hodanja)

\*preporučujemo upotrebu centralnog kruga (18m) + 2m kao referencu

\* preporučujemo upotrebu polovicu širine kaznenog prostora (40m) kao referencu

Trening na terenu za igru = kopačke, dvorana, staza = tenisice za trčanje