

Trening 2.

Mjesto izvođenja : teren za igru (atletska staza)

Trajanje treninga : cca 90 minuta

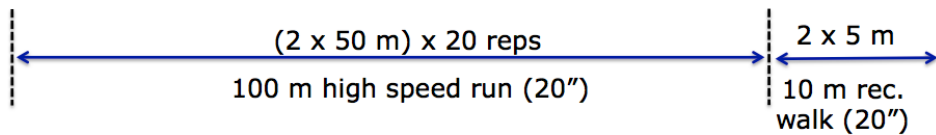
Zagrijavanje : 10 minuta trčanja na 65-75% Hrmax
10-20 minuta dinamičkog zagrijavanje i istezanja, 5 progresivnih akceleracija (ubrzanja)
vježbe za stabilnost trupa
4-6 kratkih i eksplozivnih šprinteva

Set 1:

- 2 shuttles x 50 m @ high speed (50 m – turn L - 50 m) in 20"
- 20" recovery walk (10 m)
- 10 reps in total
-
- 2' recovery

Turning line

Start/Finish line



Set 2:

- 2 shuttles x 50 m @ high speed (50 m – turn L - 50 m) in 20"
- 20" recovery walk (10 m)
- 10 reps in total

- ukupno trajanje vježbe 15'20".

- 2000 m trčanja visokog intenziteta, 200 m hodanja, 20 okreta ukupno.

* Smirivanje - 5' jogiranja andšetnje, 10' statičkog istezanja.

Ukupno trajanje treninga : cca 60'

