

TRENING za POVEČANJE IN VZDRŽEVANJE REPITATIVNE MOČI:

Nase obesiš ruzak z 3. kilogrami

narediš največje število zgibov
1-2 min počitka za stresanje rok
narediš tri zgibe manj od največjega števila zgibov
1-2 min počitka za stresanje rok
narediš šest zgibov manj od največjega števila zgibov
(če narediš zadnjega komaj *NI OK* – zmanjšaj težo v ruzaku)
(če narediš zadnjega težko je *OK*)
(če narediš zadnjega z lahkoto *NI OK* – povečaj težo v ruzaku)
6 min počitka za stresanje rok
narediš največje število zgibov
1-2 min počitka za stresanje rok
narediš tri zgibe manj od največjega števila zgibov
1-2 min počitka za stresanje rok
narediš šest zgibov manj od največjega števila zgibov
(če narediš zadnjega komaj *NI OK* – zmanjšaj težo v ruzaku)
(če narediš zadnjega težko je *OK*)
(če narediš zadnjega z lahkoto *NI OK* – povečaj težo v ruzaku)
6 min počitka za stresanje rok
narediš največje število zgibov
1-2 min počitka za stresanje rok
narediš tri zgibe manj od največjega števila zgibov
1-2 min počitka za stresanje rok
narediš šest zgibov manj od največjega števila zgibov
(če narediš zadnjega komaj *JE OK*)

Če je pretežko zmanjšaj težo v ruzaku ali obratno!

TRENING za BLOKADE NA OBEH ROKAH:

- narediš 2 vzgiba in na vrhu drugega stisneš **blokado 0°** in jo **zadržiš 10 sekund**
 - spustiš do **blokade 90°** in jo **zadržiš 10 sekund**
 - spustiš do **blokade 180°** in jo **zadržiš 10 sekund**
-

TO JE ENA PONOVIŠTEV

TRENING IZGLEDA PA TAKOLE

1. PONOVIŠTEV

prvi zgib
drugi zgib
zadržiš v blokadi 0°, 10 sekund
spustiš do blokade 90°, zadržiš 10 sekund
spustiš do blokade 180°, zadržiš 10 sekund

Stopiš dol in, 20 sekund počitka za stresanje rok

2. PONOVIŠTEV

prvi zgib
drugi zgib
zadržiš v blokadi 0°, 10 sekund
spustiš do blokade 90°, zadržiš 10 sekund
spustiš do blokade 180°, zadržiš 10 sekund

Stopiš dol in, 20 sekund počitka za stresanje rok

3. PONOVIŠTEV

prvi zgib
drugi zgib
zadržiš v blokadi 0°, 10 sekund
spustiš do blokade 90°, zadržiš 10 sekund
spustiš do blokade 180°, zadržiš 10 sekund

Stopiš dol in, 20 sekund počitka za stresanje rok

4. PONOVIŠTEV

prvi zgib
drugi zgib
zadržiš v blokadi 0°, 10 sekund
spustiš do blokade 90°, zadržiš 10 sekund
spustiš do blokade 180°, zadržiš 10 sekund

Stopiš dol in, 20 sekund počitka za stresanje rok

5. PONOVIŠTEV

prvi zgib
drugi zgib
zadržiš v blokadi 0°, 10 sekund
spustiš do blokade 90°, zadržiš 10 sekund
spustiš do blokade 180°, zadržiš 10 sekund

Stopiš dol in, 20 sekund počitka za stresanje rok

6. PONOVIŠTEV

7. PONOVIŠTEV

Narediš toliko ponovitev kolikor lahko. In ne več kot osem. Če jih z lahkoto narediš osem, povečaj čas držanja ali obratno, če je pretežko!

TRENING za BLOKADE NA ENI ROKI:

•
Narediš 1. zgib z obema rokama in na vrhu stisneš **blokado 0°** z desno roko
in jo s pomočjo enega ali dveh ali treh prstov leve roke
zadržiš 05 sekund

•
Spustiš do **blokade 90°**
in jo s pomočjo enega ali dveh ali treh prstov leve roke
zadržiš 05 sekund

se spustiš do blokade 180°
primeš z obema rokama
se umiriš
in

Narediš 1. zgib z obema rokama in na vrhu stisneš **blokado 0°** z levo roko
in jo s pomočjo enega ali dveh ali treh prstov desne roke
zadržiš 05 sekund

•
Spustiš do **blokade 90°**
in jo s pomočjo enega ali dveh ali treh prstov desne roke
zadržiš 05 sekund

TO JE ENA PONOVIŠTEV

TRENING IZGLEDA PA TAKOLE

1. PONOVIŠTEV

zgib z obema
zadržiš v blokadi 0°, 5 sekund s pomočjo druge roke
spustiš do blokade 90°, zadržiš 5 sekund s pomočjo druge roke
se spustiš do blokade 180° s pomočjo druge roke
zgib z obema
in ponovi še z drugo roko

Stopiš dol in, 20 sekund počitka za stresanje rok

1. PONOVIŠTEV

zgib z obema
zadržiš v blokadi 0°, 5 sekund s pomočjo druge roke
spustiš do blokade 90°, zadržiš 5 sekund s pomočjo druge roke
se spustiš do blokade 180° s pomočjo druge roke
zgib z obema
in ponovi še z drugo roko

Stopiš dol in, 20 sekund počitka za stresanje rok

3. PONOVIŠTEV

4. PONOVIŠTEV

5. PONOVIŠTEV

Narediš toliko ponovitev kolikor lahko. In ne več kot pet. Če jih z lahkoto narediš pet, povečaj čas držanja ali obratno!

**Če ne moreš narediti po datumah, naredi v drugih datumah, vendar vse tri tedne skupaj
In nato pridobljeno vzdržuj oziroma v zadnjem tednu v avgustu ali prvem v septembru
ponovi dva tedna!**

1. TEDEN (TEKMOVALCI – sami doma) 21. 08. – 27. 08.							
	Ponedeljek	Torek	Sreda	Četrtek	Petek	Sobota	Nedelja
ZJUTRAJ	stretching 10' tek 50' ali kolo 100' stretching 20'	Repitativna moč (vzgibe) + moč trupa	stretching 10' tek 50' ali kolo 100' stretching 20'	Repitativna moč (vzgibe) + moč trupa	stretching 10' tek 50' ali kolo 100' stretching 20'	Repitativna moč (vzgibe) + moč trupa	P L E Z A N J E
ČEZ DAN	Plezanje Boč Maratonec gor-dol-dog-dol		Plezanje Boč Maratonec gor-dol-dog-dol		Plezanje Boč Maratonec gor-dol-dog-dol		gibljivost 40'
ZVEČER	gibljivost 40' + koncentracija v moči in ravnotežje	Blokade + moč trupa	gibljivost 40' + koncentracija v moči in ravnotežje	Blokade + moč trupa	gibljivost 40' + koncentracija v moči in ravnotežje	Blokade + moč trupa	

2. TEDEN (TEKMOVALCI - sami doma) 28. 08. – 03. 09.							
	Ponedeljek	Torek	Sreda	Četrtek	Petek	Sobota	Nedelja
ZJUTRAJ	stretching 10' tek 50' ali kolo 100' stretching 20'	Repitativna moč (vzgibe) + moč trupa	stretching 10' tek 50' ali kolo 100' stretching 20'	Repitativna moč (vzgibe) + moč trupa	stretching 10' tek 50' ali kolo 100' stretching 20'	Repitativna moč (vzgibe) + moč trupa	P L E Z A N J E
ČEZ DAN	Plezanje Boč Maratonec gor-dol-dog-dol		Plezanje Boč Maratonec gor-dol-dog-dol		Plezanje Boč Maratonec gor-dol-dog-dol		gibljivost 40'
ZVEČER	gibljivost 40' + koncentracija v moči in ravnotežje	Blokade + moč trupa	gibljivost 40' + koncentracija v moči in ravnotežje	Blokade + moč trupa	gibljivost 40' + koncentracija v moči in ravnotežje	Blokade + moč trupa	

3. TEDEN (TEKMOVALCI - sami doma) 04. 09. – 10. 09.							
	Ponedeljek	Torek	Sreda	Četrtek	Petek	Sobota	Nedelja
ZJUTRAJ	stretching 10' tek 50' ali kolo 100' stretching 20'	Repitativna moč (vzgibe) + moč trupa	stretching 10' tek 50' ali kolo 100' stretching 20'	Repitativna moč (vzgibe) + moč trupa	stretching 10' tek 50' ali kolo 100' stretching 20'	Repitativna moč (vzgibe) + moč trupa	P L E Z A N J E
ČEZ DAN	Plezanje Boč Maratonec gor-dol-dog-dol		Plezanje Boč Maratonec gor-dol-dog-dol		Plezanje Boč Maratonec gor-dol-dog-dol	Plezanje Boč Maratonec gor-dol-dog-dol	gibljivost 40'
ZVEČER	gibljivost 40' + koncentracija v moči in ravnotežje	Blokade + moč trupa	gibljivost 40' + koncentracija v moči in ravnotežje	Blokade + moč trupa	gibljivost 40' + koncentracija v moči in ravnotežje	Blokade + moč trupa	

Splošna telesna pripravljenost,
ki jo natreniraš s tekom in kolesom!
(Vsaj tri tedne skupaj, vsak drugi dan (npr ob 06.00 tek za 1.5 do 2.0 ure)