

Metoda snažne izdržljivosti I

Tempo izvođenja vježbi: umjeren do brz

Intenzitet opterećenja: 40 – 60 %

Broj ponavljanja: 15 – 30

Broj serija po vježbi: 3

Intervali odmora (sec): 60 – 90

Broj vježbi na treningu: 8

Broj treninga tjedno: 2 – 3

Trajanje programa: 2 tjedna

ZAGRIJAVANJE: lagano trčanje 5 minuta ili vijača ili trčanje sa zadacima (visoki, niski skip, križni korak i sl.)

RAZGIBAVANJE: kružnim kretnjama razgibati sve zglobove (po 10 ponavljanja, krenuti od glave prema nogama)

ISTEZANJE: napraviti vježbe istezanja za sve mišićne grupe koje će biti opterećene na treningu (držati statičko naprezanje po 20 sekundi).

UPUTE:

sve vježbe izvoditi pravilnom tehnikom

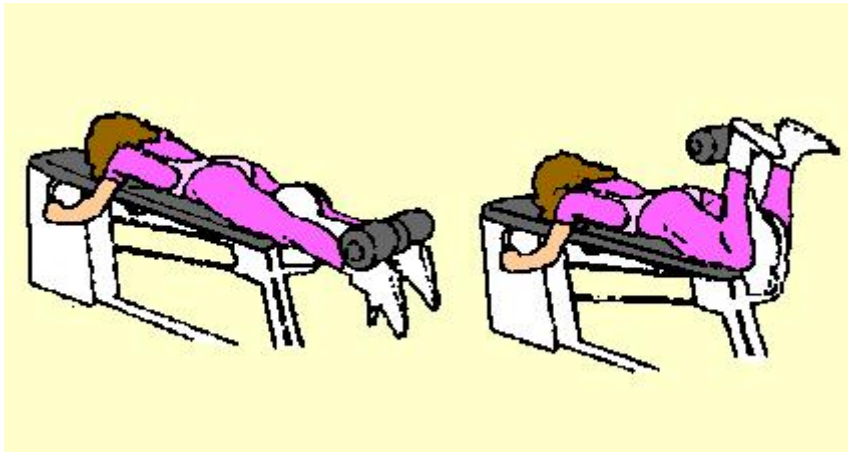
za vrijeme treninga unositi tekućinu (svakih 10 minuta 1 – 2 dcl)

u odmoru između vježbi izvoditi vježbe istezanja onih mišićnih grupa koje su bile opterećene.

1 VJEŽBA



2 VJEŽBA



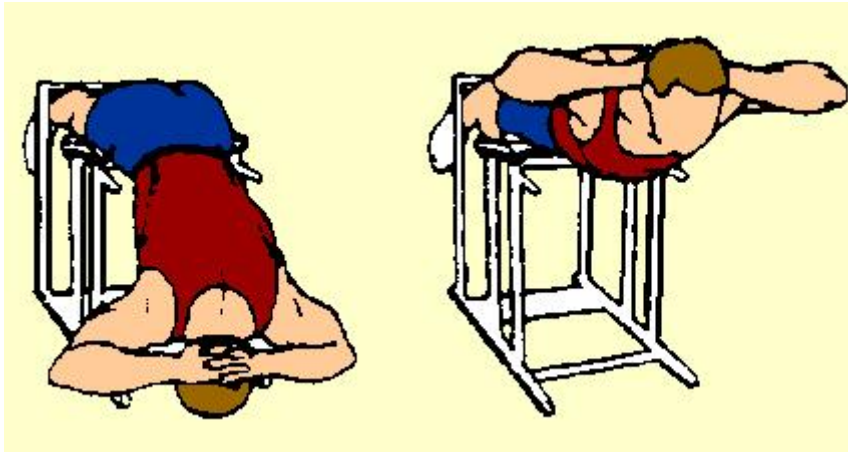
3 VJEŽBA



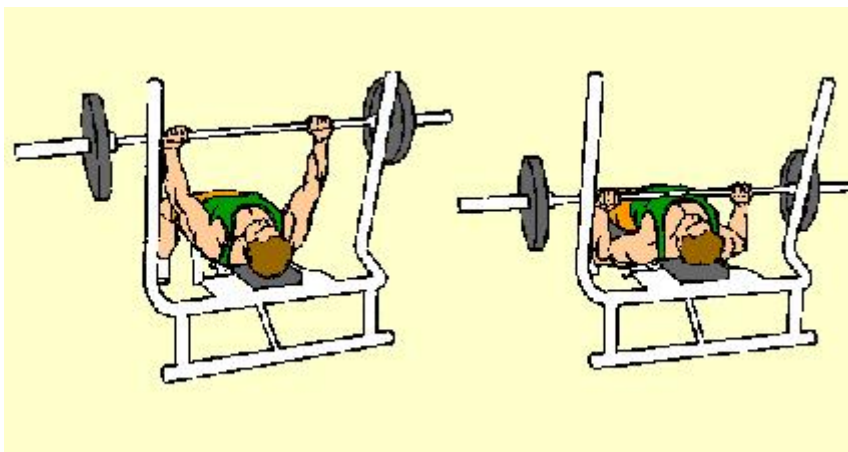
4 VJEŽBA



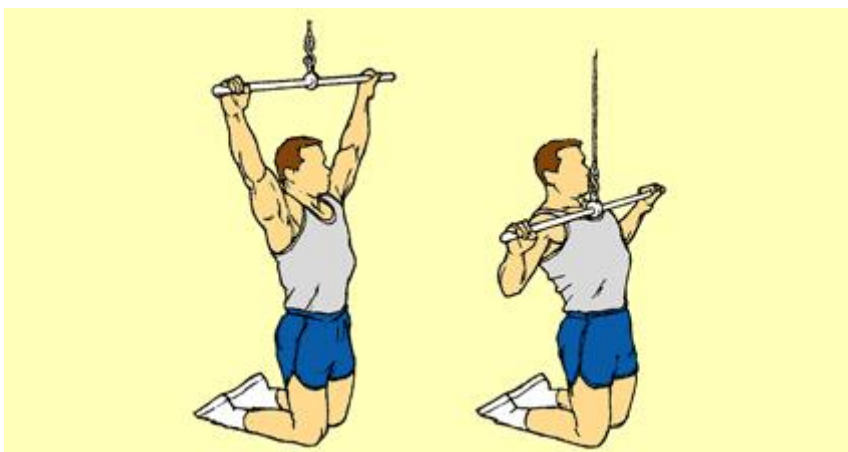
5 VJEŽBA



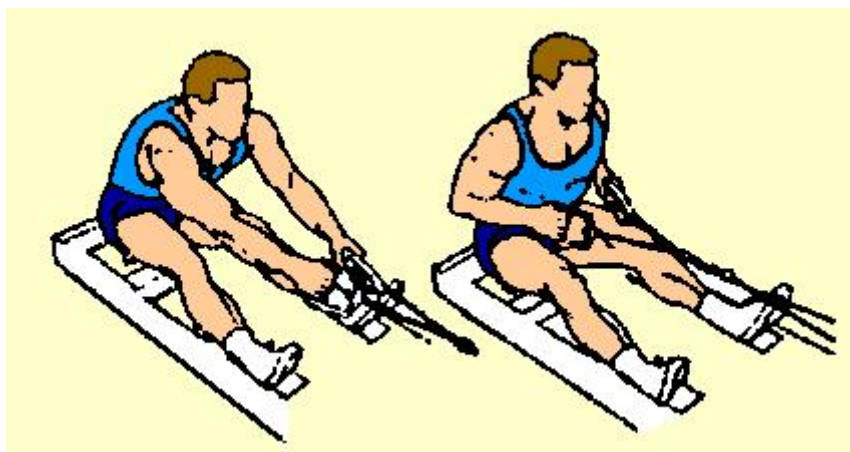
6 VJEŽBA



7 VJEŽBA



8 VJEŽBA



ZAVRŠETAK: na kraju treninga napraviti istezanje isto kao na početku treninga, te još napraviti i relaksaciju i opuštanje.

VJEŽBE	BR. SERIJA	BR. PON.	OPTEREĆENJE	ODMOR
List sprava	3	15 – 30	40 – 60 % od max.	60 – 90 sek.
Leg ekstenzija	3	15 - 30	40 – 60 % od max	60 – 90 sek
Leg curle	3	15 - 30	40 – 60 % od max	60 – 90 sek
Trbuh – klasični	3	15 - 30	40 – 60 % od max	60 – 90 sek
Trbuh – podizanje nogu	3	15 - 30	40 – 60 % od max	60 – 90 sek
Leđna ekstenzija	3	15 - 30	40 – 60 % od max	60 – 90 sek
Vučenje na lat mašini	3	15 - 30	40 – 60 % od max	60 – 90 sek
Veslanje na lat mašini	3	15 - 30	40 – 60 % od max	60 – 90 sek

METODA: trening snažne izdržljivost I**PROVOĐENJE: 3x tjedno (između jedan dan odmora – npr. ponedjeljak, srijeda, petak)**

SADRŽAJ	BR. SERIJA	BR. PON.	OPTEREĆENJE	ODMOR
Skokovi iz počučnja	3	10		1 – 2 min.
Split squat	3	10		1 – 2 min.
Marinac	3	10		1 – 2 min.
Penjanje na klupu	3	12	60 – 80 % od max.	2 – 3 min.
Skokovi iz sjeda na klupi	3	10	10 – 15 kg	2 – 3 min
Aduktori	2	10 – 15	50 – 70 % od max.	2 – 3 min.
Abduktori	2	10 – 15	50 – 70 % od max.	2 – 3 min
podizači	2	10 – 15	50 – 70 % od max.	2 – 3 min

METODA: razvoj eksplozivne snage donjeg dijela tijela**PROVOĐENJE: 2x tjedno (odmor 2 dana – npr. utorak – četvrtak)**

METODA TRENINGA SNAŽNE IZDRŽLJIVOSTI

Tempo izvođenja vježbe: umjeren do brz

Intenzitet opterećenja (%): 40 – 60 %

Broj ponavljanja: 15 – 30

Broj serija po vježbi: 2 – 4

Intervali odmora (sec): 60 – 90

Broj vježbi na treningu: 4 – 8

Broj treninga tjedno: 3

I TJEDAN

1 dan

vježba	broj serija	broj ponavljanja	odmor
dizanje nogu	2	15 – 30	60 – 90 "
stražnji čučanj	2	15 – 30	60 – 90 "
bench press	2	15 – 30	60 – 90 "
strogi pregib	2	15 – 30	60 – 90 "
vojnički potisak u stajanju	2	15 – 30	60 – 90 "

2 dan

vježba	broj serija	broj ponavljanja	odmor
dizanje nogu	3	15 – 30	60 – 90 "
stražnji čučanj	3	15 – 30	60 – 90 "
bench press	3	15 – 30	60 – 90 "
strogi pregib	3	15 – 30	60 – 90 "
vojnički potisak u stajanju	3	15 – 30	60 – 90 "

3 dan

vježba	broj serija	broj ponavljanja	odmor
dizanje nogu	3	15 – 30	60 – 90 "
stražnji čučanj	3	15 – 30	60 – 90 "
bench press	3	15 – 30	60 – 90 "
strogi pregib	3	15 – 30	60 – 90 "
vojnički potisak u stajanju	3	15 – 30	60 – 90 "

II TJEDAN

1 dan

vježba	broj serija	broj ponavljanja	odmor
dizanje nogu	2	15 – 30	60 – 90 "
stražnji čučanj	2	15 – 30	60 – 90 "
bench press	2	15 – 30	60 – 90 "
strogi pregib	2	15 – 30	60 – 90 "
vojnički potisak u stajanju	2	15 – 30	60 – 90 "
penjanje na klupu	2	15 – 30	60 – 90 "

2 dan

vježba	broj serija	broj ponavljanja	odmor
dizanje nogu	3	15 – 30	60 – 90 "
stražnji čučanj	3	15 – 30	60 – 90 "

bench press	3	15 – 30	60 – 90 "
strogi pregib	3	15 – 30	60 – 90 "
vojnički potisak u stajanju	3	15 – 30	60 – 90 "
penjanje na klupu	3	15 – 30	60 – 90 "

3 dan

vježba	broj serija	broj ponavljanja	odmor
dizanje nogu	3	15 – 30	60 – 90 "
stražnji čučanj	3	15 – 30	60 – 90 "
bench press	3	15 – 30	60 – 90 "
strogi pregib	3	15 – 30	60 – 90 "
vojnički potisak u stajanju	3	15 – 30	60 – 90 "
penjanje na klupu	3	15 – 30	60 – 90 "

III tjedan

1 dan

vježba	broj serija	broj ponavljanja	odmor
dizanje nogu	2	15 – 30	60 – 90 "
stražnji čučanj	2	15 – 30	60 – 90 "
bench press	2	15 – 30	60 – 90 "
iskorak sa dvoručnim utegom	2	15 – 30	60 – 90 "

strogi pregib	2	15 – 30	60 – 90 "
vojnički potisak u stajanju	2	15 – 30	60 – 90 "
penjanje na klupu	2	15 – 30	60 – 90 "

2 dan

vježba	broj serija	broj ponavljanja	odmor
dizanje nogu	3	15 – 30	60 – 90 "
stražnji čučanj	3	15 – 30	60 – 90 "
bench press	3	15 – 30	60 – 90 "
iskorak sa dvoručnim utegom	3	15 – 30	60 – 90 "
strogi pregib	3	15 – 30	60 – 90 "
vojnički potisak u stajanju	3	15 – 30	60 – 90 "
penjanje na klupu	3	15 – 30	60 – 90 "

3 dan

vježba	broj serija	broj ponavljanja	odmor
dizanje nogu	3	15 – 30	60 – 90 "
stražnji čučanj	3	15 – 30	60 – 90 "
bench press	3	15 – 30	60 – 90 "
iskorak sa dvoručnim utegom	3	15 – 30	60 – 90 "
strogi pregib	3	15 – 30	60 – 90 "
vojnički potisak	3	15 – 30	60 – 90 "

u stajanju			
penjanje na klupu	3	15 – 30	60 – 90 "

Napisao: Marino Bašić, prof.