**Trening obrazac Snaga 1**

Datum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Početak\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Kraj\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| Težina |  |
| % Tjelesne masti |  |
| Trenažni ciljevi |  |
| Spavanje (h) |  |
| Naziv trenažne aktivnostiMišićna partija – grudi/leđa/ruke/noge/ramena/abdomen/ |
| Zagrijavanje/kardio/aerobik/kondiciranje |
| Vježbe | Vrijeme/distanca/intenzitet/brzina/kalorije | Bilješke |
| Trčanje 3,2 km |  |  |
| Trčanje 8 km |  |  |
|  Snaga i trening sa opterećenjem  – Hipertrofija – izabrati 3 – 4 vježbe (abs 250 ponavljanja) |
| Vježba | Težine | Setovi | Ponavljanja | Pauza |
| Čučanj |  | 3 | 8 | 90 sec |
| Bench press |  | 3 | 8 | 90 sec |
| Veslanje |  | 3 | 8 | 90 sec |
| Mrtvo dizanje |  | 3 | 8 | 90 sec |
| Slijeganje ramenima |  | 3 | 15 | 90 sec |
| Izbačaj |  | 3 | 8 | 90 sec |
| Military press |  | 3 | 8 | 90 sec |
| Iskorak |  | 3 | 8 | 90 sec |
|  Snaga i trening sa opterećenjem  – Maksimalna snaga – izabrati 3 – 4 vježbe (abs 250 ponavljanja) |
| Vježba | Težine | Setovi | Ponavljanja | Pauza |
| Čučanj |  | 4 | 4 | 180 sec |
| Bench press |  | 4 | 4 | 180 sec |
| Veslanje |  | 4 | 4 | 180 sec |
| Mrtvo dizanje |  | 4 | 4 | 180 sec |
| Izbačaj |  | 4 | 4 | 180 sec |
| Military press |  | 4 | 4 | 180 sec |
| Dijeta/prehrana/obroci |
| Jelo | Sastojci obroka | Kalorije |
| Prije treninga |  |  |
| Poslije trening |  |  |
| Suplementacija |  |  |

**Trening obrazac Snaga 2 (u svakom obrascu nalaze se po dva treninga za snagu. Odaberite jedan)**

Datum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Početak\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Kraj\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| Težina |  |
| % Tjelesne masti |  |
| Trenažni ciljevi |  |
| Spavanje (h) |  |
| Naziv trenažne aktivnostiMišićna partija – grudi/leđa/ruke/noge/ramena/abdomen/ |
| Zagrijavanje/kardio/aerobik/kondiciranje |
| Vježbe | Vrijeme/distanca/intenzitet/brzina/kalorije | Bilješke |
| Trčanje 3,2 km |  |  |
| Trčanje 8 km |  |  |
|  Snaga i trening sa opterećenjem  (abs 250 ponavljanja) |
| Vježba | Težine | Setovi | Ponavljanja | Pauza |
| „Dobro jutro“ vježba |  | 3 | 8 | 90 sec |
| Izbačaj |  | 3 | 8 | 90 sec |
| Veslanje |  | 3 | 8 | 90 sec |
| Bench press |  | 3 | 8 | 90 sec |
| Dizanje na vratilu |  | 3 | 8 | 90 sec |
| Dizanje na razboju |  | 3 | 8 | 90 sec |
| Military press |  | 3 | 8 | 90 sec |
|  Snaga i trening sa opterećenjem |
| Vježba | Težine | Setovi | Ponavljanja | Pauza |
| Dizanje na vratilu |  | 3 | 8 | 180 sec |
| Dizanje na razboju |  | 3 | 8 | 180 sec |
| Sklekovi sa tegom na leđima |  | 3 | 8 | 180 sec |
| Veslanje |  | 3 | 8 | 180 sec |
| Frontalno i lateralno dizanje |  | 3 | 8 | 180 sec |
| Hiperekstenzija |  | 3 | 8 | 180 sec |
| Dijeta/prehrana/obroci |
| Jelo | Sastojci obroka | Kalorije |
| Prije treninga |  |  |
| Poslije trening |  |  |
| Suplementacija |  |  |

**Trening obrazac Agilnost (možete dodati vježbe po svom izboru)**

Datum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Početak\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Kraj \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| Težina |  |
| % Tjelesne masti |  |
| Trenažni ciljevi |  |
| Spavanje (h) |  |
| Naziv trenažne aktivnostiTrening agilnosti |
| Zagrijavanje/kardio/aerobik/kondiciranje |
| Vježbe | Vrijeme/distanca/intenzitet/brzina/kalorije | Bilješke |
| Dinamičke vježbe zagrijavanja |  |  |
|  |  |  |
|  Snaga i trening sa opterećenjem  (abs 250 ponavljanja) |
| Vježba | Težine | Setovi | Ponavljanja | Pauza |
| Ubrzavanje i zaustavljanje |  | 6 | 1 | 60 sec |
| Povratni sprint s okretom |  | 6 | 1 | 60 sec |
| Povratni sprint u tri smjera |  | 6 | 1 | 60 sec |
| Nasumučno hvatanje lopti |  | 3 | 4 | 60 sec |
| Kretanje u tri smjera sa elastičnim otporom |  | 3 | 1 | 60 sec |
| Cik-cak kretanje sa elastičnim otporom oko struka |  | 6 | 1 | 60 sec |
| Slalom između stalaka |  | 6 | 1 | 60 sec |
| Dijeta/prehrana/obroci |
| Jelo | Sastojci obroka | Kalorije |
| Prije treninga |  |  |
| Poslije trening |  |  |
| Suplementacija |  |  |

**Trening obrazac Pliometrija**

Datum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Početak\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| Težina |  |
| % Tjelesne masti |  |
| Trenažni ciljevi |  |
| Spavanje (h) |  |
| Naziv trenažne aktivnostiTrening pliometrija |
| Zagrijavanje/kardio/aerobik/kondiciranje |
| Vježbe | Vrijeme/distanca/intenzitet/brzina/kalorije | Bilješke |
| Dinamičke vježbe zagrijavanja |  |  |
|  |  |  |
|  Pliometrija |
| Vježba | Težine | Setovi | Ponavljanja | Pauza |
| Skokovi preko prepona |  | 3 | 6 | 60 sec |
| Cik-cak skokovi preko prepona |  | 3 | 6 | 60 sec |
| Skokovi jednom nogom preko prepona |  | 3 | 6 | 60 sec |
| Cik-cak skokovi jednonožni preko prepona |  | 3 | 6 | 60 sec |
| Skokovi u dalj naprijed i nazad |  | 3 | 6 | 60 sec |
| Skokovi u dalj |  | 3 | 10 | 60 sec |
| Dubinski skok |  | 3 | 10 | 60 sec |
| Dijeta/prehrana/obroci |
| Jelo | Sastojci obroka | Kalorije |
| Prije treninga |  |  |
| Poslije trening |  |  |
| Suplementacija |  |  |

**Sprinterski program za nogometaše (izvoditi 1 sedmično)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sedmica 1 | Sedmica 2 | Sedmica 3 | Sedmica 4 i 5 | Sedmica 6 | Sedmica  7 |
| 8×20 m6×40 m4×60 m2×80 m1×100 m | 10×20 m8×40 m6×60 m4×80 m2×100 m | 12×20 m10×40 m6×60 m4×80 m3×100 m | 14×20 m10×40 m8×60 m6×80 m4×100 m | 16×20 m10×40 m8×60 m6×80 m4×100 m | 18×20 m10×40 m8×60 m6×80 m4×100 m |
| Sedmica 8 | Sedmica 9 | Sedmica 10 | Sedmica 11, 12 i 13 | Sedmica  12 | Sedmica 13 |
| 18×20 m10×40 m8×60 m6×80 m4×100 m | 18×20 m10×40 m8×60 m6×80 m4×100 m | 18×20 m10×40 m8×60 m6×80 m4×100 m | 20×20 m10×40 m8×60 m6×80 m4×100 m | 20×20 m10×40 m8×60 m6×80 m4×100 m | 20×20 m10×40 m8×60 m6×80 m4×100 m |
| Pauze između sprinteva 1 – 7 sedmica | Pauze između sprinteva 8 – 13 sedmica |
| 30 sec za 20 m | 20 sec za 20 m |
| 45 sec za 40 m | 30 sec za 40 m |
| 60 sec za 60 m | 45 sec za 60 m |
| 75 sec za 80 m | 60 sec za 80 m |
| 90 sec za 100 m | 75 sec za 100 m |

Trening trčanja

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Trening A | Trening B | Bilješke |
| 1600 m ispod 6 min pauza 3 min | 1600 ispod 6 min pauza 2 min | Bilježiti tačno vrijeme, puls i distance. Obavezno uraditi istezanje u trajanju od 10 – 15 min prije i poslije treninga. |
| 800 m ispod 2:40 pauza 90 sec | 1200 ispod 4:10 pauza 90 sec |
| 800 m ispod 2:40 pauza 90 sec | 800 m ispod 2:40 pauza 90 sec |
| 400 m ispod 70 sec pauza 90 sec | 800 m ispod 2:40 pauza 90 sec |
| 400 m ispod 70 sec pauza 90 sec | 400 m ispod 70 sec pauza 90 sec |
| 800 m ispod 2:40 pauza 90 sec | 400 m ispod 70 sec pauza 90 sec |