

Title: **TRENING Z NAJEM**

Date: 31/03/2020	Venue: Soba ali zunaj	Duration: 45 miinut	No of Players: 1-2	Ability / Level: PRIMERNO ZA VSE	Equipment: navadna kratka majica, podloga ali brisača
----------------------------	---------------------------------	-------------------------------	------------------------------	--	---

Session Goals: • Vzdrževanje splošne telesne pripravljenosti • moč ramenskega obroča, • moč trupa, • moč nog in medeničnega obroča	Personal Coaching Goals: Popestritev vadbe s preprostimi pripomočki, ki jih imamo vsi doma
--	--

Time	Task / Activity / Session Content	Coaching Points
UVODNI DEL	• 15 minut teka ali hoje v pogojih, ki jih zahtevajo trenutne razmere, • 5 minut kompleks splošnih razteznih vaj, ki naj bodo dinamične in naj ciljajo na vse večje mišične skupine	Raztezne gimnastične vaje: • kroženje z glavo, • kroženjen z rameni naprej in nazaj, • kroženja z rokama naprej in nazaj, • raznoročni zamahi naprej in nazaj, • kroženje z boki, • odkloni in zasuki trupa • predklon in zaklon, • zamahi z nogo naprej in nazaj, • zamahi z nogo v čelni ravnini levo in desno z oporo



Zahtevani rekvizit je navadna stara majica s kratkimi rokavi



Vse vaje izvedeš v treh serijah.

Število ponovitev v eni seriji je dvajset. Da ne bi bilo dilem, pri poskokih in menjavah iz roke v roko je ena ponovitev, ko obe roki ali nogi izvedeta akcijo.

V kolikor opaziš, da je število ponovitev v prvi seriji preseglo tvoje trenutne zmožnosti, si pač malenkost priredi vadbo (zmanjšaj na 15 ali 10 ponovitev).

Pomembno je, da se potrudiš po svojih najboljših močeh in trmasto vztrajaš kot tale deset-letnik

Progressions:

Majico si daš na roki kot prikazuje slika



Progression

1. VAJA

Stojiš v širini bokov, vzročeno z napeto majico

Roki čim bolj iztegnjeni in vzporedni z ušesi



Plan like a pro with the Sportplan session planner. Join for free at <http://www.sportplan.net>





Progression

Iz začetnega položaja izvedete polčep
Teža na petah, trup v stabilnem položaju, mišice trupa napete, roki močno vlečeta narazen ter poskušata ostati v podaljšku trupa



2. VAJA

Zavzamete položaj mizice;

rahlo pokrčena kolena, predklon in roki čim bolj v podaljšku trupa. Hrbtenica v stabilnem položaju.

Majica se močno vleče narazen





Progression

V položaju mizice pritegne komolce nazaj, ves čas se vzdržuje napeta majica.

Gibanje rok se izvaja počasi in kontrolirano, v končni poziciji posameznega giba se nekoliko zadrži (vsaj dve sekundi), sledi vračanje v začetno pozicijo



3. VAJA

Izpadni korak, trup vzravnani, predročene z napeto majico

Bodi pazljiv/a pri izpadnem koraku - sprednje koleno nad stopalom, teža telesa se pomakne nekoliko nazaj, zadnja noga pokrčena, koleno je v podaljšku trupa

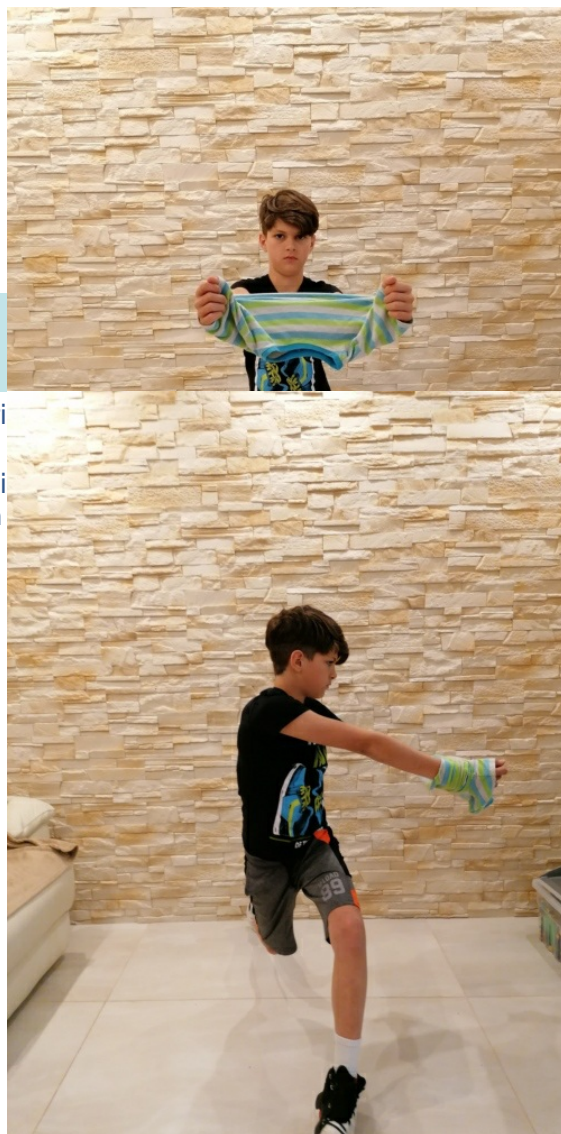




Progression

Iz začetnega položaja izvede rotacijo trupa v smeri noge v izkoraku naprej.

Vzdržuješ stabilnost telesa in napetost majice. Bodi pozoren/pozorna, da se sprednje koleno ne obrača na notri.



VADBA Z
NAJEM

4. VAJA

Začetni položaj stoja snožno, odročeno z majico v roki.

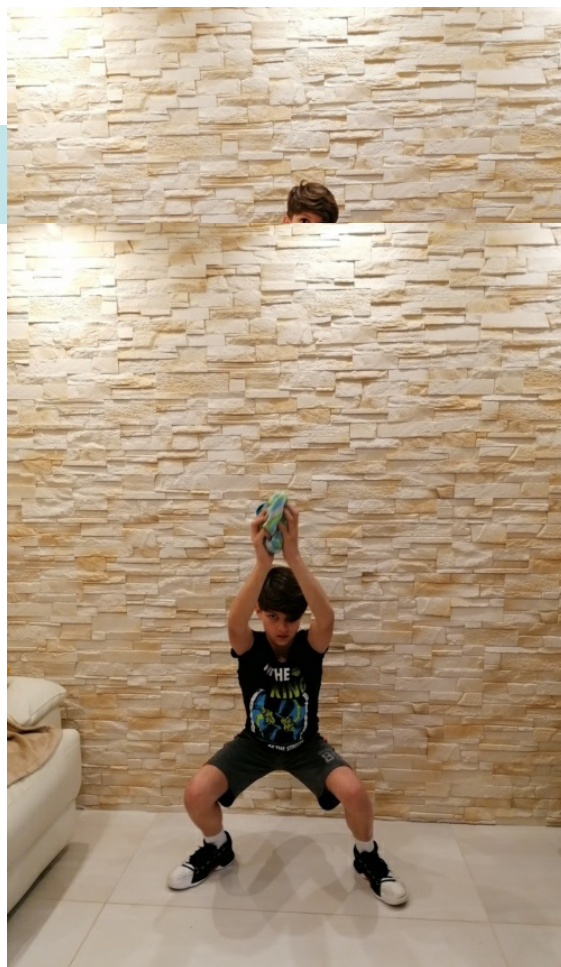




Progression

Iz začetnega položaja sledi skok v razkorak in hkratni polčep, roki vzročeno, kjer si preda majico iz ene roke v drugo.

Vzdržuj dobro pozijo telesa, prsa naj ostanejo visoko, teža se pomakne na pete. Izvajajo se hitre menjave prvega in drugega položaja



5. VAJA

Iz položaja zanoženja v stran sledi poskok preko majice na drugo nogo ter zanoženje v stran. Zahtevna vaja, kjer roki služita za lovljenje ravnotežja





Progression



6. VAJA

Sed z dvignjenimi iztegnjenimi nogami, roki vzročeno z napeto majico

Trup čim bolj vzravnani, nogi melenkost dvignjeni od tal, roki gresta mimo ušes



Progression

Iz seda z dvignjenimi in iztegnjenimi nogami sledi



krčenje nog in pritegovanje kolen k telesu, roki iz vzročnja preideta v predročnje. Iz končnega položaja (na sliki) se vrne v začetni položaj. Skozi celoten potek vaje je majica močno napeta. Skozi celotno vajao se nič ne spušča nog na tla. V kolikor kdo ne uspe izvajati sonožno, lahko vajo izvaja enonožno, druga noga počiva na tleh

8. VAJA

Leža na trebuhu, roki dvignjeni od tal, majico drži v rokah



Progression

Iz začetnega položaja izvede gib z rokama do zaročenja, kjer si preda majico iz ene roke v drugo. Ponovno se vrne v začetni položaj
Roki sta ves čas dvignjeni od tal





Plan like a pro with the Sportplan session planner. Join for free at <http://www.sportplan.net>



Other Comments: Če bo kakšna kapljica znoja nič zato, kar pogumno.	Evaluation:
---	-------------



Plan like a pro with the Sportplan session planner. Join for free at <http://www.sportplan.net>

