

Zveza nogometnih sodnikov Slovenije
Football Referees' Association of Slovenia
Predoslje 40a, p.p. 130
4000 Kranj, Slovenija
T: 00386 4 27 59 400, 00386 4 27 59 401
F: 00386 4 27 59 456
fas@nzs.si, www.nzs.si, www.football.si



Vsem sodnikom in sodnicam v izobraževalnem sistemu ZNSS

Ljubljana, 06.04.2020

MN/JP

Zadeva: plan individualnih treningov 6.4. – 12.4.

Dragi sodniki, sodnice,

pošiljamo vam podroben plan individualnih treningov za 4. teden, kot sledi:

1. trening: HITROSTNA VZDRŽLJIVOST (HV)

Izmenjate tek-hoja v **časovnem intervalu 15"-45"**. Teči moraš zelo hitro, hoja naj bo počasna. Naredi 10 intervalov v prvi seriji. Odmor med serijama naj bo dolg 3 do 4 minute. Med odmorom lahko kombiniraš hojo in zelo počasen tek. V drugi seriji ponoviš 10 intervalnih tekov.
Če je le možno, si izberi teren, ki bo brez naklona (klancev), da dosežeš cilj treninga.

2. trening: VISOKO INTENZIVNI INTERVALNI TEKI (VIIT)

Trening je razdeljen na dve seriji. V vsaki seriji je 10 ponovitev. Razmerje **delo počitek** pribl. v razmerju **1:1**, srčna frekvenca med 86 in 93% MSF. Dolžina intervala 100 m. Čas teka 20", čas počitka 20".

1. serija: 10x 100m v 20", odmor 20"
odmor 2 minuti
2. serija: 10x 100m v 20", odmor 20"

OT izmenjaje tek-hoja v časovnem intervalu 20"-20". Naredi 10 intervalov v prvi seriji. Odmor med serijama bo dolg 2 minuti. Nato ponoviš serijo.

3. trening: SPRINTI

Trening bo sestavljen v treh serijah. Vsak sprint izvedi s 95% maksimalne hitrosti. Po sprintu se vrneš nazaj na izhodišče z zelo počasno hojo. Če boš izvajal trening na travniku, v gozdu, skratka nekje, kjer se ne boš vračal po vsakem sprintu na izhodišče, si med sprinti zagotovi počitek v počasni hoji do naslednje ponovitve.

1. serija: 10x 20m (odmor v počasni hoji pribl. 30");

2. serija 6x 40m (odmor v počasni hoji pribl. 60");

3. serija 3x 60m (odmor v počasni hoji pribl. 90");

Med serijami naj bo odmor dolg 3' (zelo počasen tek v kombinaciji s hojo).

Ne pozabite na vaje za zaščito pred poškodbami.

Vodja telesne priprave ZNSS

Mitja Novak

V vednost:

- sodnikom in sodnicam v izobraževalnem sistemu ZNSS
- MDNS