

Individualni plan »Corona 2020/21 05« – KKD GAMA

Košarkarske obveznosti v obdobju, ko ni kolektivnih treningov

- **delo po kondicijskem programu** (gre za minimalni obseg aktivnosti, ki vas bodo ohranile v solidni formi za nadaljevanje sezone. Za fartlek/tek s seboj potrebuješ štoparico, po možnosti tudi merilnik srčnega utripa. Priporočam, da fartlek/tek opraviš v naravi (mehka podlaga - gozd, makadamska steza, tudi v primeru snega, izogni se le dežju)
- **piljenje osnovnih košarkarskih prvin in elementov**, če imaš za to možnost, primeri:
 - o <https://www.youtube.com/watch?v=OLEn1AKImFc>
 - o <https://www.youtube.com/watch?v=I34Oshaylw4>
 - o <https://www.youtube.com/watch?v=cQkYcgO7pXw>
- **redno raztezanje dvakrat dnevno**
- uživanje veliko tekočine (vode in delno izotonik), ter zdravo, raznoliko prehranjevanje (OH, beljakovine, zelenjava, sadje)
- vsako gibanje in ukvarjanje z individualnim športom v naravi (kolesarjenje, planinarjenje, tek in drugo) je dobrodošlo;

Treningi

Na določen dan izvedeš vse zahtevane vsebine iz tabele. Pod tabelo je določeno število ponovitev vaj in število serij.

V času božično – novoletnih praznikov smo vam (kot bi bilo tudi v primeru redne sezone) namenili več prostih dni. **Seveda lahko, kdor želi, v tem obdobju trenira po samostojnem programu!**

December 2020 – januar 2021

ponedeljek	torek	sreda	četrtek	petek	sobota	nedelja
21 DIN OG + GIB MOČ trening A	22 TEK 2 MOČ trening B	23 Stopnice + MOB MOČ trening C	24 TEK 2	25 PROSTO	26 PROSTO	27 PROSTO
28 DIN OG + GIB MOČ trening E	29 TEK 2 MOČ trening D	30 Stopnice + MOB MOČ trening F	31 PROSTO	1 PROSTO	2 PROSTO	3 PROSTO

Opisi treningov, število ponovitev in serij

Trening na stopnicah + vaje mobilnosti

Izvedeš ta trening (celoten sklop vaj): https://www.youtube.com/watch?v=C_UfiDiS3m8

Deeps triceps 10x, Jump squat 10x, Lat squat 8+8, Push up 12x, Lunges – 8+8, Lat lunges – 8+8

Nato naredi sklop vaj za razvoj mobilnosti (<https://www.youtube.com/watch?v=8gcYKQoMiqc>). Vsako od vaj najprej pravilno izvedi, kot je to na posnetku, nato pa jo ponavljaš cca. 40 sekund

Dinamično ogrevanje + Gibljivost

Začneš z vajami dinamičnega raztezanja: <https://www.youtube.com/watch?v=stYuv3W3PAo>. Nato si pripravi udoben prostor – bos/a, armafleks. Nato naredi sklop vaj statičnega raztezanja (https://www.youtube.com/watch?v=g_tea8ZNk5A&fbclid). Začni počasi, do rahle bolečine - ne pozabi na dihanje. Nato boš po nekaj sekundah začutil/a, da lahko opraviš gib v večjem obsegu. Počasi povečuj razteg in vztrajaj dokler ne preteče 15 sekund.

Fartlek trening 2 v hrib

Primerna lokacija: daljši cca. 5% klanec (naklon, kot je npr. od bazena na Ravnah po cesti na DTK ali na Čečovje, naklon kot je npr. po Viški cesti v Dravogradu od ležečih policajev naprej)

Ogrevanje: **lahkoten tek in raztezalne vaje (5-7 minut)**, to lahko izvedeš na ravnem delu

Nato izvedeš osrednji del teka: **intervalni tek 4 serije po 4 minute v cca. 5% klanec**, višja intenzivnost (srčni utrip 150 udarcev/min), sledi hoja 2 min nižja intenzivnost (srčni utrip 120 udarcev/min). **Zaključno statično raztezanje**

MOČ trening A	Ogrevalni del, dips 16x, dvigi 12+12, hrbtnjaki 15x, izpadni korak 10+10, most 25x, skleci 14x, stabilizacija 75s, skleci 7+7, stabilizacija 75s, trebušnjaki 40x
MOČ trening B	Ogrevalni del, holandec 8x, počep ob steni 40s, most 12x, izpadni korak 10+10, trebušnjaki 40x, skleci 14x, plank 90s, skleci 12x, stranska STB 8+8, počepi s skoki 12x
MOČ trening C	Ogrevalni del, hoja po rokah 8x, dvigi na prste 15x, hrbtnjaki 10+10, izpadni korak 10+10, trebušnjaki 40x, stabilizacija 40s, skleci 14x, stabilizacija skoki 25x, trebušnjaki 40x, počepi 30x
MOČ trening D	Ogrevalni del, Skleci aligator 14x, počepi z nihanjem 30x, hrbtnjaki 12+12, počepi bolgarski 10+10, trebušnjaki 20x, skleci progresivni 12x, stabilizacija plezalec 10+10, skleci strešica 16x, stranska stabilizacija 2x 25s, počepi stranski 12+12
MOČ trening E	Ogrevalni del, hoja do visoke sklece 12x, počep ob steni 40s, hrbtnjaki 25x, počepi 10+10, trebušnjaki 40x, skleci počasi hitro 14x, hribolazci 8+8, stopanje 12+12, superman 75s, počepi 30x
MOČ trening F	Ogrevalni del, holandec 10x, počep 12+12, hrbtnjaki 12+12, izpadni korak 10+10, trebušnjaki 25x, skleci 14x, stabilizacija 90s, skleci 16x, stranska STB 10+10, trebušnjaki 25x