

PRIPREMA ZA FITNESS TEST SUDACA

NAPOMENA

Prije svakog treninga zagrijavanje : 10-15 minuta trčanja na 65-75% Hrmax
10-20 minuta istezanja, dinamičko zagrijavanje, vježbe za stabilnost trupa
5 progresivnih akceleracija (ubrzanja)
4-6 kratkih i eksplozivnih šprinteva

Po završetku treninga „cool-down“ - jogging 10 minuta
- istezanje 10 minuta

1.tjedan

4-5 treninga aerobnog inteziteta: 2 x 15 minuta na 65-75% Hrmax

VJEŽBE SNAGE

3 serije x 10-15 čučnjeva,
3 serije x 15-20 trbušnjaka,
3 serije x 10-15 sklekova,
3 serije x 15-20 leđnjaci,

2.tjedan

4-5 treninga aerobnog inteziteta: 2 x 20 minuta na 65-75% Hrmax

VJEŽBE SNAGE

4 serije x 10-15 čučnjeva,
4 serije x 15-20 trbušnjaka,
4 serije x 10-15 sklekova,
4 serije x 15-20 leđnjaci,

3.tjedan

P. 4 x 10 min. cca 8 km , odnosno 75-85% Hrmax - pauza između serija 2 minute ili **za one koji su sa lakoćom trčali treninge**

u 1. i 2. tjednu sljedeći trening :

3 X 1000m – 2 X 2000m – 1 X 3000m – tempo 4-5 minuta po kilometru – pauza između ponavljanja 3-4 minute – novu seriju započeti kada puls padne na 120 o/min

U. 3 serije x (4 x 400 m) (4/4/4, tempo 1.35-1.40/400m, pauza između ponavljanja 2 min., pauza između serija 4 - 5 min, odnosno **novu seriju započeti kada puls padne na 120 o/min**)

S. 3 serije x (3 x 60m) - tempo 95% Hrmax - pauza između ponavljanja 1-2 minute – šetnja na start, pauza između serija 4-5 minuta, odnosno **novu seriju započeti kada puls padne na 120 o/min**

VJEŽBE SNAGE

4 serije x 10-15 čučnjeva,
4 serije x 15-20 trbušnjaka,
4 serije x 10-15 sklekova,

4 serije x 15-20 leđnjaci,

Č. 2 x 11 minuta

30s 90% Hrmax , 30s jogging

45s 90% Hrmax , 30s jogging

60s 90% Hrmax , 30s jogging

75s 90% Hrmax , 30s jogging

30s 90% Hrmax , 30s jogging

45s 90% Hrmax , 30s jogging

60s 90% Hrmax , 30s jogging

75s 90% Hrmax , 30s jogging

Aktivni odmor - 5 min

75s 90% Hrmax , 30s jogging

60s 90% Hrmax , 30s jogging

45s 90% Hrmax , 30s jogging

30s 90% Hrmax , 30s jogging

75s 90% Hrmax , 30s jogging

60s 90% Hrmax , 30s jogging

45s 90% Hrmax , 30s jogging

30s 90% Hrmax , 30s jogging

P. RASTRČAVANJE – 30 minuta jogging

S. 3 serije 10 X 100m (tempo 100 m na 18-20 sekundi , odnosno 85-90% Hrmax – odmor između ponavljanja 30 sekundi- šetnja, a između serija 4-5 minuta, odnosno **novu seriju započeti kada puls padne na 120 o/min**)

VJEŽBE SNAGE

4 serije x 10-15 čučnjeva,

4 serije x 15-20 trbušnjaka,

4 serije x 10-15 sklekova,

4 serije x 15-20 leđnjaci,

N. ODMOR – masaža-šetnja

4. tjedan

P. 2 x 20 minuta cca 8 km, odnosno 75-85% Hrmax – odmor 5 minuta aktivan

4 serije x 10-15 čučnjeva,

4 serije x 15-20 trbušnjaka,

4 serije x 10-15 sklekova,

4 serije x 15-20 leđnjaci,

U. 4x200m (0.45min/200m), 3x400m (1.35min/400m), 2x600m (2.30min/600m) odmor između ponavljanja 2 minuta, a između serija 4-5 minuta, odnosno **novu seriju započeti kada puls padne na 120 o/min**

S. 4 serije x (6 x 20m) - tempo 95% Hrmax - pauza između ponavljanja 15 sekundi– šetnja na start, pauza između serija 1 minuta – jogging

VJEŽBE SNAGE

4 serije x 10-15 čučnjeva,
4 serije x 15-20 trbušnjaka,
4 serije x 10-15 sklekova,
4 serije x 15-20 leđnjaci,

Č. FIFA FITNES (5 x 3 kruga, 29sek./150m, 30sek hodanje 50m, odmor između serija 4 min.)

P. RASTRČAVANJE – 30 minuta jogging

S. 3 serije 10 X 100m (tempo 100 m na 18-20 sekundi , odnosno 85-90% Hrmax – odmor između ponavljanja 30 sekundi- šetnja, a između serija 4-5 minuta, odnosno **novu seriju započeti kada puls padne na 120 o/min**)

N. ODMOR – masaža-šetnja

5. tjedan

P. 4 x 10 min. Cca 8 km, odnosno 75-85% Hrmax – (nakon svake minute trčanja cca 50m istrčati u bržem tempu) pauza između serija 2 minute

U. BRDO 4 serije x 5 ponavljanja 50m -100m - odmor između ponavljanja 3-4 minute,serija 5-6 minuta

S. 4 serije x (6 x 20m) - tempo 95% Hrmax - pauza između ponavljanja 15 sekundi– šetnja na start, pauza između serija 1 minuta - jogging

Č. FIFA fitnes **2 X 6 krugova** (na 29-30 sec./150m, 30sek hodanje 50m, odmor između serija 4 min)

P. RASTRČAVANJE – 30 minuta jogging

S. 3 serije x (3 x 60m) - tempo 95% Hrmax - pauza između ponavljanja 1-2 minute – šetnja na start, pauza između serija 4-5 minuta, odnosno **novu seriju započeti kada puls padne na 120 o/min**
4 serije x 10-15 čučnjeva,
4 serije x 15-20 trbušnjaka,
4 serije x 10-15 sklekova,
4 serije x 15-20 leđnjaci,

N. ODMOR – masaža-šetnja

6. tjedan

P. 4 x 10 min. Cca 8 km, odnosno 75-85% Hrmax – (nakon svake minute trčanja cca 50m istrčati u bržem tempu) pauza između serija 2 minute
10 x 60 m akceleracija (ubrzanje)

U. FIFA FITNES (5 x 3 kruga, 29sek./150m, 30sek hodanje 50m, odmor između serija 4 min.)

S. RASTRČAVANJE – 30 minuta jogging

Č. ODMOR – šetnja – masaža

P. 3 serije 10 X 100m (tempo 100 m na 18-20 sekundi , odnosno 85-90% Hrmax – odmor između ponavljanja 30 sekundi- šetnja, a između serija 4-5 minuta, odnosno **novu seriju započeti kada puls padne na 120 o/min**)

S. 4 serije x (6 x 20m) - tempo 95% Hrmax - pauza između ponavljanja 15 sekundi– šetnja na start, pauza između serija 1 minuta – jogging

N. ODMOR – masaža-šetnja

7. tjedan

P. 30 minuta jogging
10 x 40 m akceleracija (ubrzanje)

U. 3 serije x (3 x 60m) - tempo 95% Hrmax - pauza između ponavljanja 1-2 minute – šetnja na start, pauza između serija 4-5 minuta, odnosno **novu seriju započeti kada puls padne na 120 o/min**
4 serije x 10-15 čučnjeva,
4 serije x 15-20 trbušnjaka,
4 serije x 10-15 sklekova,
4 serije x 15-20 leđnjaci,

S. ODMOR – masaža-šetnja

Č. 20 minuta jogging,
6 x 40 m akceleracija (ubrzanje)
4 x 150 metara na 30sek , 50 metara šetnja 30 sekundi

P. zadnji trening prije testiranja :

- 12 minuta laganog trčanja
- 10-20 minuta istezanja i dinamičkog zagrijavanja
- 6 x 40 m akceleracija (ubrzanje)
- 5 x 10 metara, 5 x 20 metara, 5 x 30 metara – tempo 95% Hrmax, između ponavljanja odmor je šetnja natrag na start odmor između serija 4 minute

S. Testiranje

Pripremio :
Draženko Kovačić