



## **Tjedni program rada – od 12 godina**

Shodno novonastaloj situaciji oko pandemije bolesti COVID-19, kao i prilagođavanja istoj, želja nam je da naši sportaši ostanu fizički pripremljeni koliko je to moguće bolje. Prateći sve preporuke i Odluke nadležnih institucija o daljnjem razvoju situacije, svakodnevno se prilagođavamo istom. Do povratka svakodnevnim klupskim aktivnostima, vjerujemo da svi zajedno možemo pomoći našim sportašima da ostanu što bolje fizički pripremljeni.

Stoga sam pripremio tjedni program rada za sportaše do 12 godina i za sportaše od 12 godina koji se mogu provoditi u Vašim obiteljskim stanovima ili kućama.

Naravno, uz sve to, molim Vas da se i dalje pridržavate higijenskih mjera zaštite zdravlja, kao i svih daljnjih preporuka, uputa i Odluka nadležnih institucija.

Održavanje i razvoj opće i bazične pripreme svakog sportaša vrlo je važno za nastavak svih klupskih aktivnosti, kada se za to steknu uvjeti prema Odlukama nadležnih institucija.

<b>Ponedjeljak – trajanje 60'</b>	<b>Utorak – trajanje 60'</b>	<b>Srijeda – trajanje 60'</b>	<b>Četvrtak – trajanje 60'</b>	<b>Petak – trajanje 60'</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Opće pripremne vježbe (zagrijavanje) 10'</li> <li>- Upor – sklek 5x20 ponavljanja – pauta između serija 60"</li> <li>- Leđnjaci 5x15 ponavljanja – pauza između serija 60"</li> <li>- Skakanje preko vijače – 5x45" – pauza između serija 60"</li> <li>- Stick handling – rad sa lopticom i palicom – 5x45" isprd sebe, lijevo i desno sa strane – pauza između serija 60"</li> <li>- <b>Ukoliko se prethodne dvije vježbe (skakanje preko vijače i stick handling) ne mogu provoditi zbog prostora u kojem živite, vježbe upor – sklek i leđnjaci ponoviti</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Opće pripremne vježbe (zagrijavanje) 10'</li> <li>- Sprint 60 m iz poluvisokog starta 5x – pauza između serija 120"</li> <li>- Sprint 60 m iz čučnja 5x – pauza između serija 120"</li> <li>- Sprint 60 m iz sjedećeg položaja 5x – pauza između serija 120"</li> <li>- Stick handling – rad sa lopticom i palicom – 5x45" isprd sebe, lijevo i desno sa strane – pauza između serija 60"</li> <li>- <b>Ukoliko se vježbe (sprint 60 m iz raznih položaja) ne mogu provoditi zbog prostora u kojem živite, provodite ih u mjestu – sprint u mjestu 5x45 sek i sprint u mjestu sa visoko</b></li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Opće pripremne vježbe (zagrijavanje) 10'</li> <li>- Upor – sklek 5x20 ponavljanja – pauta između serija 60"</li> <li>- Leđnjaci 5x15 ponavljanja – pauza između serija 60"</li> <li>- Skakanje preko vijače – 5x45" – pauza između serija 60"</li> <li>- Stick handling – rad sa lopticom i palicom – 5x45" isprd sebe, lijevo i desno sa strane – pauza između serija 60"</li> <li>- <b>Ukoliko se prethodne dvije vježbe (skakanje preko vijače i stick handling) ne mogu provoditi zbog prostora u kojem živite, vježbe upor – sklek i leđnjaci ponoviti</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Opće pripremne vježbe (zagrijavanje) 10'</li> <li>- Sprint 60 m iz poluvisokog starta 5x – pauza između serija 120"</li> <li>- Sprint 60 m iz čučnja 5x – pauza između serija 120"</li> <li>- Sprint 60 m iz sjedećeg položaja 5x – pauza između serija 120"</li> <li>- Stick handling – rad sa lopticom i palicom – 5x45" isprd sebe, lijevo i desno sa strane – pauza između serija 60"</li> <li>- <b>Ukoliko se vježbe (sprint 60 m iz raznih položaja) ne mogu provoditi zbog prostora u kojem živite, provodite ih u mjestu – sprint u mjestu 5x45 sek i sprint u mjestu sa visoko</b></li> </ul>

<p><b>u tijeku dana 2 puta – ujutro i popodne</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Istezanje 10'</li> </ul>	<p><b>podizanjem nogu (visoki skip) 5x30 sek, a umjesto stick handling ponoviti vježbe upor – sklek i leđnjaci u serijama i pauzama kako je navedeno za ponedjeljak</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Istezanje 10'</li> </ul> <p><b>Zadano raditi ukoliko ima uvijeta za rad na otvorenom uz individualni rad</b></p>		<p><b>u tijeku dana 2 puta – ujutro i popodne</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Istezanje 10'</li> </ul>	<p><b>podizanjem nogu (visoki skip) 5x30 sek, a umjesto stick handling ponoviti vježbe upor – sklek i leđnjaci u serijama i pauzama kako je navedeno za ponedjeljak</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Istezanje 10'</li> </ul> <p><b>Zadano raditi ukoliko ima uvijeta za rad na otvorenom uz individualni rad</b></p>
---	---	--	---	---

Mario Jurković, prof.