

vzdrževanje forme v času počitnic

I. teden



HKMK BLED

Ljubljanska cesta 5, 4260 Bled
tel. & faks: +386 4 5741 422
info@hkmkbled.com • www.hkmkbled.com

	ponedeljek	torek	sreda	četrtek	petek	sobota	nedelja
pred zajtrkom	30 min	25 min	35 min	20 min	30 min	35 min	30 min
	tek - 10 min ogrevanje - 5 min Statika: Položaj drsalnega koraka 3 x 1 min Široke sklece 3 x 15-20 ponov.	tek - 10 min ogrevanje - 5 min Stopnice: drsalni korak po 2 ali 3 stopnice 3 x 6 poskokov Sklece s ploskom 3 x 6-10 ponov.	tek - 10 min ogrevanje - 5 min Trebušne, hrbet 9 x 12-15 ponov. Raztezanje - 10 min Stopnice: žabji poskoki 3 x 10 ponov.	tek - 15 min ogrevanje - 5 min	tek - 10 min ogrevanje - 5 min Ozke sklece 3 x 12-15 ponov. Globoke počepe 3 x 12-15 ponov.	tek - 10 min ogrevanje - 5 min Stopnice: drsalni korak po 2 ali 3 stopnice 3 x 6 poskokov Sklece s ploskom 3 x 6-10 ponov.	tek - 15 min ogrevanje - 5 min raztezanje - 10 min
pred večerjo	25 min	30 min	35 min	25 min	30 min	35 min	
	ogrevanje - 5 min Statika: Položaj drsalnega koraka 3 x 1 min Držanje kota (trebušne) 3 x 1 min Široke sklece 3 x 15 - 20 pon	Paztezanje - 5 min Stopnice: po dveh nogah 9 x 7 sekund Sklece s ploskom 9 x 7 sekund Tek - 10 min	Raztezanje - 5 min Ogrevanje - 5 min Trebušne, hrbet 9 x 12-15 ponovitev Raztezanje - 10 min tek - 10 min	tek - 20 min Raztezanje - 10 min	Globoke počepe 3 x 12-15 ponov. Ozke sklece 9 x 12-15 ponov. Tek - 10 min	Paztezanje - 5 min Stopnice: po dveh nogah 9 x 7 sekund Sklece s ploskom 9 x 7 sekund Tek - 10 min	Raztezanje - 10 min tek - 20 min

vrednosti in obremenitve za mlajše kategorije so 10% - 15% manjše

vrednosti in obremenitve za starejše kategorije so 15% - 20% večje

V. in VI. teden se ponovi ciklus I. in II. tedna

II. teden

	ponedeljek	torek	sreda	četrtek	petek	sobota	nedelja
pred zajtrkom	25 min	25 min	35 min	20 min	30 min	35 min	30 min
	tek - 10 min ogrevanje - 5 min Šprint v hrib ali po stopnicah 3 x 5-7 sek Sklece s ploskom 3 x 5-7 sek	tek - 10 min ogrevanje - 5 min Stopnice: drsalni korak po 3 ali 4 stopnice 3 x 6 poskokov Sklece s ploskom noge na stopnici 3 x 5-7 sek	tek - 10 min ogrevanje - 5 min Trebušne, hrbet 9 x 30 sek Raztezanje - 10 min Stopnice: žabji poskoki 3 x 20 sek	tek - 15 min ogrevanje - 5 min	tek - 10 min ogrevanje - 5 min Ozke sklece 3 x 12-15 ponov. Poskoke s počepa 3 x 12-15 ponov.	tek - 10 min ogrevanje - 5 min Stopnice: drsalni korak po 3 ali 4 stopnice 3 x 6 poskokov Sklece s ploskom noge na stopnici 3 x 5-7 sek	tek - 15 min ogrevanje - 5 min raztezanje - 10 min
pred večerjo	30 min	30 min	35 min	25 min	30 min	35 min	30 min
	raztezanje - 5 min Stopnice: po dveh nogah 9 x 7 sekund Sklece s ploskom 9 x 7 sekund Tek - 10 min	raztezanje - 5 min Stopnice: po dveh nogah 9 x 7 sekund Sklece s ploskom 9 x 7 sekund Tek - 10 min	Raztezanje - 5 min Ogrevanje - 5 min Trebušne, hrbet 12 x 30 sek Raztezanje - 10 min tek - 10 min	tek - 20 min Raztezanje - 10 min	Poskoke s počepa 3 x 12-15 ponov. Ozke sklece 9 x 12-15 ponov. Tek - 10 min	Paztezanje - 5 min Stopnice: po dveh nogah 9 x 7 sekund Sklece s ploskom 9 x 7 sekund Tek - 10 min	Raztezanje - 10 min tek - 20 min

poleg podanih vaj je potrebno vzdrževati in graditi formo še z kolesarjenjem, hojo v hribe, razne igre ter obvezne vaje s hokejsko palico ter morebitnim strelom na gol

III. teden

	ponedeljek	torek	sreda	četrtek	petek	sobota	nedelja
pred zajtrkom	40 min	25 min	35 min	20 min	45 min	35 min	30 min
	tek - 10 min ogrevanje - 5 min Šprint v hrib ali po stopnicah 9 x 4-5 sek Sklece s ploskom 9 x 5-7 sek	tek - 10 min ogrevanje - 5 min Stopnice: drsalni korak po 3 ali 4 stopnice 3 x 6 poskokov Sklece s ploskom noge na stopnici 3 x 5-7 sek	tek - 10 min ogrevanje - 5 min Trebušne, hrbet 3 x 12-15 ponov. Raztezanje - 10 min Stopnice: žabji poskoki 5 x 20 sek	tek - 15 min ogrevanje - 5 min	tek - 10 min ogrevanje - 5 min Različne sklece 12 x 20 sek Globoke počepe 12 x 20 sek	tek - 10 min ogrevanje - 5 min Stopnice: drsalni korak po 3 ali 4 stopnice 3 x 6 poskokov Sklece s ploskom noge na stopnici 3 x 5-7 sek	tek - 15 min ogrevanje - 5 min raztezanje - 10 min
pred večerjo	30 min	30 min	35 min	25 min	30 min	35 min	30 min
	raztezanje - 5 min Stopnice: po dveh nogah 9 x 7 sekund Sklece s ploskom 9 x 7 sekund Tek - 10 min	raztezanje - 5 min Stopnice: po dveh nogah 9 x 7 sekund Sklece s ploskom 9 x 7 sekund Tek - 10 min	Raztezanje - 5 min Ogrevanje - 5 min Trebušne, hrbet 9 x 30 sek Raztezanje - 10 min tek - 10 min	tek - 20 min Raztezanje - 10 min	Globoke počepe 12 x 20 sek Različne sklece 12 x 20 sek Tek - 10 min	Paztezanje - 5 min Stopnice: po dveh nogah 9 x 7 sekund Sklece s ploskom 9 x 7 sekund Tek - 10 min	Raztezanje - 10 min tek - 20 min

v primeru bolečine je potrebno preveriti ali je bolečina posledica nepravilnega izvajanja vaj, poškodbe ali pa bolečina služi le kot izgovor

IV. teden

	ponedeljek	torek	sreda	četrtek	petek	sobota	nedelja
pred zajtrkom	40 min	25 min	35 min	20 min	45 min	35 min	30 min
	tek - 10 min ogrevanje - 5 min Šprint v hrib ali po stopnicah 9 x 4-5 sek Sklece s ploskom 9 x 5-7 sek	tek - 10 min ogrevanje - 5 min Stopnice: drsalni korak po 3 ali 4 stopnice 3 x 6 poskokov Sklece s ploskom noge na stopnici 3 x 5-7 sek	tek - 10 min ogrevanje - 5 min Trebušne, hrbet 3 x 12-15 ponov. Raztezanje - 10 min Stopnice: žabji poskoki 5 x 20 sek	tek - 15 min ogrevanje - 5 min	tek - 10 min ogrevanje - 5 min Različne sklece 12 x 20 sek Globoke počepe 12 x 20 sek	tek - 10 min ogrevanje - 5 min Stopnice: drsalni korak po 3 ali 4 stopnice 3 x 6 poskokov Sklece s ploskom noge na stopnici 3 x 5-7 sek	tek - 15 min ogrevanje - 5 min raztezanje - 10 min
pred večerjo	30 min	30 min	35 min	25 min	30 min	35 min	30 min
	raztezanje - 5 min Stopnice: po dveh nogah 9 x 7 sekund Sklece s ploskom 9 x 7 sekund Tek - 10 min	raztezanje - 5 min Stopnice: po dveh nogah 9 x 7 sekund Sklece s ploskom 9 x 7 sekund Tek - 10 min	Raztezanje - 5 min Ogrevanje - 5 min Trebušne, hrbet 9 x 30 sek Raztezanje - 10 min tek - 10 min	tek - 20 min Raztezanje - 10 min	Globoke počepe 12 x 20 sek Različne sklece 12 x 20 sek Tek - 10 min	Paztezanje - 5 min Stopnice: po dveh nogah 9 x 7 sekund Sklece s ploskom 9 x 7 sekund Tek - 10 min	Raztezanje - 10 min tek - 20 min

vaj ne izvajamo na močnem soncu pijte dovolj tekočine, še najbolj je priporočljiva voda PREDVSEM pa PAZITE NASE in se vidimo po počitnicah!