

# Individualne priprave

## 4-dnevni ponavljalni cikel

1.dan- ogrevanje,raztezanje (10 min)

20 min teka (50%)

vaje za moč (trebušnjaki ,sklece,hrbtne,počepi,poskoki)

20 min teka (50%)

raztezanje

2.dan- ogrevanje,raztezanje (10 min)

20 min teka (60%)

vaje za moč (trebušnjaki ,sklece,hrbtne,počepi,poskoki)

20 min teka z žogo (dribling,žongliranje,šutiranje)

raztezanje

3.dan- ogrevanje,raztezanje (10 min)

20 min teka (60%)

žongliranje,poigravanje z žogo (15 min)

šprinti (10\*10m-10\*20m)

4.dan- počitek

PRIPOROČENO JE TRENING NARESTI ZGODAJ ZJUTRAJ, PO  
MOŽNOSTI ŠE NA PRAZEN ŽELODEC.

Trener:

FILIP ANTON FRIDL