

# TRENINGI PREKO POLETJA

!!! Nikdar ne izpelji več kot dva TEŽKA treninga zapored !!!

## 1. Treningi na steni v športnem parku Log

1. A **Enkrat na teden** plezanje težkih balvanov do največ 8 gibov – **TEŽEK TRENING**  
*\* trening je primeren po enodnevnem počitku ali po lahkem treningu izjemoma po zares dobrem počutju po težkem treningu*
- poudarek na minimalcih
  - poudarek na dinamičnih gibih skokih
  - poudarek na največji moči skozi blokade
- + na koncu izvedi trikrat največje število zgibov  
+ hoja po gurti (naprej in nazaj)
1. B **Enkrat na teden** plezanje prečke – **LAHEK TRENING**  
*\* trening je primeren za vsak dan ali po težkem treningu*
- brez počivanja v kotih ali plati le počivanje s stresanjem rok v previsih
  - 30 – 60 minut neprekinjenega plezanja
- + hoja po gurti (naprej in nazaj)

## 2. Treningi na Rimskem zidu – LAHEK TRENING

- \* trening je primeren za vsak dan ali po težkem treningu*
2. A **Enkrat na teden** plezanje prečke
- brez počivanja v kotih
  - 40 – 60 minut neprekinjenega plezanja

## 3. Treningi v Retovju – TEŽEK TRENING

3. A **Enkrat na teden** plezanje težkih smeri med 6c in 7c  
*\* trening je primeren po enodnevnem počitku ali po lahkem treningu izjemoma po zares dobrem počutju po težkem treningu*
- plezanje do popolne izčrpanosti
  - pazi na delo nog
  - pazi na ogrevanje (10 minut + ena lahka smer za ogrevanje + 3 težke smeri ena smer za izplezavanje
- + dober stretching)

## 4. Treningi doma – LAHEK TRENING

- \* trening je primeren za vsak dan priporočljiv pa po težkem treningu – lahko še isti dan*
4. A **Vsaj trikrat na teden** lahkoten tek (30 – 50 min) ALI kolesarjenje (90 – 120 min)  
ALI rolanje (60 – 90 min)
4. B Vsak drugi dan trening gibljivosti v obliki desetih vaj s predhodnim rtenjem rok v ramesnem sklepu, komolčnem sklepu in zapestju; (metuljček, izpadni korak, žaba, m. špaga, ž. špaga, predkloni, odkloni in zakloni, most, raztezanje hrbta na vseh štirih – Natalija Gros)
4. C Vsak drugi dan pred spanjem; 50 trebušnjakov ( v eni seriji) + 50 hrbtenjakov (v eni seriji) + 50 pravih sklec (5 krat po 10)

## 5. Treningi v plezališčih – LAHEK TRENING

5. A Enkrat do dvakrat na mesec. Plezanje – za sprostitvev in užitek – lahkih smeri z oceno med 4a do 5c
- poudarek na ravnotežju in delu nog ter minimalno uporabo nog ter užitki v plezanju

### **POZOR!**

Nikdar niti med letovanjem ne imej več kot en dan prosto! Veliko plavajte!

**CILJI:** 10 treningov na Logu, 8 treningov na Rimcu, 16 treningov doma, 2 treninga v plezališčih, 6 treningov v Retovju