

## Primeri mikrociklusov (mc) v predtekmovalnem obdobju

V predtekmovalnem obdobju se želimo z vadbo čim bolj približati razmeram, s katerimi se tekmovalec srečuje na tekmovanju. V ospredju je razvoj eksplozivne moči in vzdržljivosti v moči. V cikel je vključena tudi enota mobilnosti, ki se jo po potrebi lahko izvede tudi večkrat (če so prisotne težave z gibljivostjo). Vključena je tudi enota HIIT, za vzdrževanje aerobne moči.

Ker je tekmovalno obdobje blizu, količine niso velike, 4-5 enot /teden. V primeru da so v vključeni tudi snežni treningi, so to 2-3 enote/teden. Trajanje treninga naj ne preseže 75 minut (skupaj z ogrevanjem). V nadaljevanju 3 primeri mc.

### mc1

- poudarek je na razvoju eksplozivnosti
- v eni enoti združimo moč in eksplozivnost
- HARE (Hitrost, Agilnost, Reakcijski čas, Eksplozivna moč) x 2
- moč x 2
- HIIT x 1
- mobilnost x 1

dan 1	dan 2	dan 3	dan 4	dan 5	dan 6	dan 7
moč + HARE	HIIT	mobilnost	HARE	moč (vzdržljivost v moči)		

### mc2

- poudarek je na razvoju vzdržljivosti v moči
- HARE x 1
- moč x 2
- HIIT x 1
- mobilnost x 1

dan 1	dan 2	dan 3	dan 4	dan 5	dan 6	dan 7
moč (vzdržljivost v moči)	HIIT	mobilnost	HARE	moč (vzdržljivost v moči)		

### mc3

- enakomeren razvoj eksplozivnosti in vzdržljivosti v moči
- HARE x 1
- moč x 3
- HIIT x 1
- mobilnost x 1

moč x 3, HARE x 1, HIIT x 1, mobilnost x 1

dan 1	dan 2	dan 3	dan 4	dan 5	dan 6	dan 7
moč + HARE	HIIT	moč	mobilnost	moč (vzdržljivost v moči)		

### Primeri treningov v predtekmovalnem obdobju

#### trening HIIT

- uvodu: lahkotna aerobna aktivnost, aktivacija trupa, atletska abeceda,.. (15min)
- glavni del: intervali 10/20, 110%VIFT, odmor pasivni, med serijami 6min, 2x10min (30min)
- zaključnem del: vadba na nestabilnih površinah (slačine, hlodi, T plošče,...) in vadba za trup (20min)

#### trening HARE

- uvod: valjčkanja, lahkotna aerobna aktivnost, aktivacija trupa, atletska abeceda, pospeševanja (20min)
- glavni del (50min): 4 sklopi, v vsakem izberemo 2 nalogi ki jih izvedemo v dveh serijah
  - hitrost: npr. šprinti v klanec 2x20m, šprint z vprego partnerja 2x20m
  - agilnost: npr. H dril x 2, tek cik-cak 2x20m
  - reakcijski čas: npr. igra »zrcalce« 5min, »izvedi nalogo na trenerjev znak« 5min
  - eksplozivnost: npr. enonožni skoki na stopnice 2x10skokov/nogo, sonožni preskoki ovir 2x10skokv
- zaključek: lahkotni stretching (5min)

## moč + HARE

- uvod: valjčkanja, lahkotna aerobna aktivnost, aktivacija trupa, enoročna nošenja, goblet sq., predkloni (15min)
- glavni del (50min): vključimo po eno vajo iz skupine počepov, iztegov bokov, potiskanj, vlečenj, vse vaje od 15-20 ponovitev razdeljenih v več serijah (npr. 5x4 ali 6x3 ali 5x3 ali 6+5+4+3...), pri iztegih bokov in počepih vedno po vsaki seriji neka eksplozivna naloga (npr. 6 x enonožni počep + 8 x kolena na prsa ali 20m šprint ali skoki iz noge na nogo...)
- zaključni del: težka nošenja (»farmers walk«, 2x20m), stabilizacija trupa (10min)

## moč (vzdržljivost v moči)

- uvod: valjčkanja, lahkotna aerobna aktivnost, aktivacija trupa, počep nad glavo, predkloni, sklece (15min)
- glavni del (50min): vključimo po eno vajo iz skupine počepov, iztegov bokov, vse vaje od 30-45 ponovitev razdeljenih v več serijah (npr. 15x3 ali 10x4 ali 15+13+12), po vsaki seriji dodamo nalogo ki skupaj s serijo traja med 50 in 70sek (npr.: 15 x goblet sq. + koordinacija na »lojtrici« ali 15 x enonožni dvigi bokov + tek v klanec 60m), odmori 3-5min potiskanja in vlečenja lahko izvedemo kot super serijo, v istem razponu ponovitev kot počepe in iztege bokov (npr.: (10 x zgibi z elastiko + 20m »krjolca«) x 3
- zaključni del: težka nošenja (»štuka rama«, 2x20m), vadba protokola za moč trupa (15min)

## moč

- uvod: valjčkanja, aktivacija trupa, kolebnica, počep nad glavo, predkloni (15min)
- glavni del (50min): vključimo po eno vajo iz skupine počepov, iztegov bokov, potiskanj, vlečenj, vse vaje od 20-25 ponovitev razdeljenih v več serijah (npr. 5x5, 6x4, 7x3, 7+6+5+4,...)
- zaključni del: težka nošenja (»vprega« partner te vleče nazaj, 2x20m), vadba protokola za moč trupa (15min)