

Trening 2a - pomoćni suci

Mjesto izvođenja : teren za igru (atletska staza)

Trajanje treninga : cca 90 minuta

Zagrijavanje : 10 minuta trčanja na 65-75% Hrmax
10-20 minuta dinamičkog zagrijavanje i istezanja, 5 progresivnih akceleracija (ubrzanja) vježbe za stabilnost trupa
4-6 kratkih i eksplozivnih šprinteva

2. Glavni Trening – Visoki intenzitet(ukupno 21')

* 2 serije sljedećih varijanti Yo - Yo temeljnih vježbi

Seriya 1.

- 10 x 100 metara (50 m – okret L – 50 m) u 20"
- Između dionica 30" hodanja (40 m)
- Ukupno trajanje serije 8' 20"



- Oporavak između serija 8'

Seriya 2.

- 10 x 100 metara (50 m – okret L – 50 m) u 20"
- Između dionica 30" hodanja (40 m)
- Ukupno trajanje serije 8' 20"

- ukupno trajanje vježbe 20'40".

- 2000 m trčanja visokog intenziteta, 800 m hodanja, 20 okreta ukupno.

* Smirivanje - 5' jogiranja , 10' statičkog istezanja.

Ukupno trajanje treninga : 67'