

## TRENING 5.

### 1. Zagrijavanje (20'-30')

Hodanje → jogging  
Dinamičke vježbe  
Dinamičko istezanje  
Ubrzanja  
Vježbe snage i stabilnosti

### 2. Glavni Trening

#### Agilnost - '80 m - trening agilnosti za suce :

##### - Set 1 :

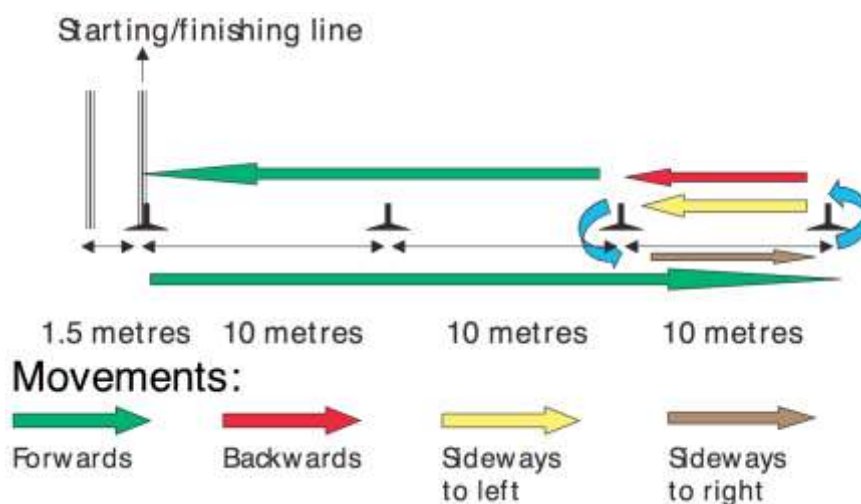
80 m treba istrčati u sprintu , ali uz ispravane promjene u kretanju ; prema naprijed , u stranu ( 2 x ) , unatrag , naprijed .

- 1 ' odmor između ponavljanja , 2 x ponavljanja s startom na desnu stranu
- 2 ' oporavak između serija , istezanje i nadoknada tekućine

##### - Set 2 :

80 m treba istrčati u sprintu , ali uz ispravane promjene u kretanju ; prema naprijed , u stranu ( 2 x ) , unatrag , naprijed .

- 1 ' odmor , 2 x ponavljanja s startom na lijevu stranu



## **Agilnost- 4 ponavljanja CODA vježbe :**

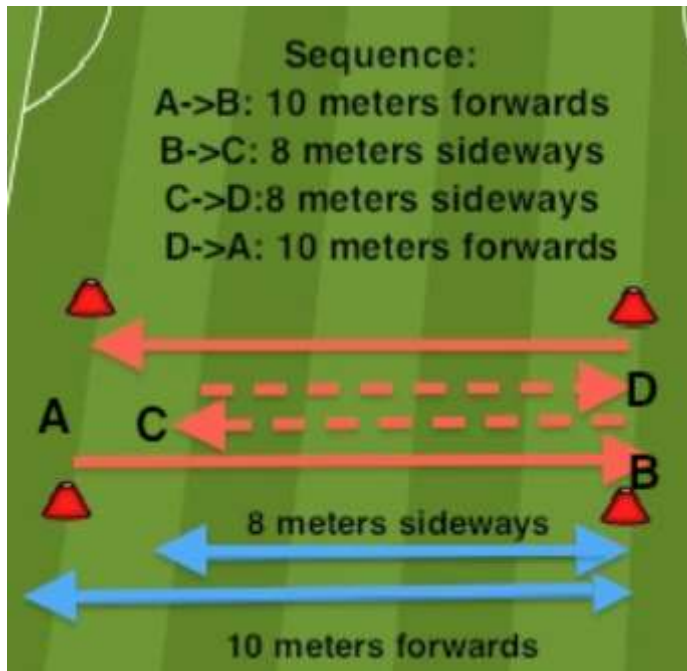
### **- Set 1 :**

- Sprint 10 m od čunja A do čunja B , zatim bočno u lijevu stranu 8 m od čunja B do čunja C ,a zatim bočno u desnu stranu 8 m od čunja C do čunja D, sprint natrag do cilja .

-Referentna Vrijeme je (10 ") , 4 ponavljanja ukupno

( 2 x počevši bočno trčanje s lijevom nogom & 2 x počevši trčanje s desnom nogom)

- 1 ' odmor između ponavljanja



Trening na terenu za igru = kopačke, dvorana, staza = tenisice za trčanje

### **3. Cooling down (15')**

Po završetku treninga „cool-down“ - jogging 5 minuta

- istezanje 10 minuta