



Obaveštavamo članove - takmičare Jedriličarskog kluba Palić, da se zimski kondicioni treninzi održavaju u sledećim terminima:

Subota:

Teretana Segment u subotici : 13-14

Treninzi opšte povećanje snage i izdržljivosti.

ili

Hala Sportova u dudovoj šumi-Subotica:

15-16

Nedelja:

Bazen u dudovoj Šumi u Subotici: 11.30 – 13.00

Zagrevanje i plivanje.

**Za sve informacije i zakazivanja termina obratite se koordinatoru treninga, višem treneru Jk Palić:**

**Lehel Nemeth 063 802 96 20**

\*\*\*\*\*

**Kondicioni trening za jedriličare – za zimski period JK Palić**

*(Program treninga može dosta da se razlikuje po mogućnostima i uslovima svakog čoveka, ali mislim, da sledeći saveti mogli bi dobro doći svakome)*

Prvenstveno, kod jedriličara najveći značaj imaju:

- abdomen( stomachni mišići) i mišići struka

- veliki butni mišić,

- leđa, i zadnja i srednja rameni mišić.

Kod daskaša od posebnog su značaja još mišići podkolenice, i podlaktice, zadnje lože noge.

Tokom zimskog perioda treba održavati treningom te glavne mišiće, pored toga veoma je bitno da se tokom sezone, zbog značajnijeg korišćenja tih mišića, oni bolje ojačaju. Zbog toga, potrebno je da jačamo i ostale mišiće, naročito njihove kontra mišiće.

Kao što su:

- **dolnja ledja**-trbušni mišići,

- **grudi**-zadnje rame,leđa,

- **zadnje lože**-prednji butni mišić.

Prvenstveno se preporučuju vežbe koje istovremeno terete više mišića, da bi postigli brži balans medju mišićima tela.

**Trčanje sa sprintevima, plivanje, veslanje stojeći** - dobro je kombinovati neke zadatke da bi se intenzitet povremeno pojačavalo ili opadao i da vežba ne bi prešla u dosadnu vežbu. Sa ovim ćemo postići veći pritisak na određenim mišićnim grupama koje želimo da razvijamo, ojačamo.

### **Za izdržljivost u snazi preporučeni trening:**

Preporučljivo je koristiti opterećenja u konkretnim vežbama:

u seriji minimalno 12 ponavljanja do 25 maksimalno.(12-25) U seriji **zadnja 2 ponavljanja** su najznačajnija za građu mišića, na to moramo obratiti posebnu pažnju.

### **Za jednu glavnu grupu mišića:**

Grudni mišić, leđa-rame, noge, mišići struka: trbušnjaci-dolnja leđa

Barem 2\* vežbe sa 4 serije \* 12-25 ponavljanja

Sa trajanjem pauze 2\* duže od opterećenja

Vežbe koji zahtevaju maximalnu snagu raditi odmah posle zagrevavanja!

### **Vežbe**

U Jednom danu kombinujemo:

Zagrejavanje + trbušnjaci i dolnja leđa + **glavna mišićna grupa A ili B ili C (ili kombinovano A+B ili slično)** + statička istežanja

1. Zagrejavanje: 15 min lagano trčanje, iztežanja
2. Trbušnjaci-dolnja leđa 4\*4\*12-25

### **A. Noge-1 glavna grupa:**

Sprint 6\* 60 m

Vežbe za zadnje lože i butne mišiće sa opterećenjem 50% maksimalno, moguće ponavljanje da bude 25 min 12

2 vežbe sa 4 serije sa 12-25 ponavljanja

Trčanje blagim tempom 20 min. Može sa intervalima bržim - pa slabijim po 50 metara

### **B. Leđa i ramena- 2 glavna grupa:**

Vežbe povlačenje na šipke, kanape obično svoje težine – ili statičko vežbe

Leđa -2\*4\*12-25 ponavljanja

Ramena- 2\*4\*12-25

U pauzama ponekad radimo vežbe mišića podkolenice sa ponavljanjima preko 30 – prednji zadnji deo ili mišiće podlaktice u 4 serije.

### **C. Grudni mišići-mišići ruke (biceps-triceps) 3-glavna grupa**

Sklekovi ili sparave za mišiće grudi 2 \* 4\*12-30 ponavljanja

Biceps 2\*4\*12-25

Triceps 2\*4\*12-25

Trudimo se da radimo što više vežbe koje kroz igre, ojačaju određenu glavnu grupu mišića tog dana.

### **4.Statička istežanja 10 min**

Trudimo se da trening ne traje duže od 1 h vremena, i da održimo intenzitet.

Za balansiranje mišićnih grupa koristimo, po mogućnosti, plivanje u bazenu, veslanje stojeći (SUP) ili slične vežbe, koje sadrže pokrete za opterećenje svih mišića tela.

Posle intenzivnog treninga u izdržljivosti snage mišića, mora se obratiti pažnja, da se mišićima ostavi dovoljno vremena za oporavak, čak 48 sati. Zbog toga sledećeg dana planirajmo trening lakšeg intenziteta, vežbe taktike – istezanja - koncentracije. Za vrlo dobar napredak preporučuje se nedeljno 6 treninga, u održavanju barem 3.

Lehel Nemeth