

2024/25

TUKAJ  
TRENIAŠ, TAM  
POKAŽEŠ.

UNIJA

PROGRAM FUTSAL TRENINGOV



@fc\_unija

# UVOD

Pozdravljen! Smo skupina mladih, ki si želi medseboj povezati čim več mladih in skupaj z vami ustvariti varen in odprt kraj za vse. Da pa bo vse bolj zanimivo, bomo čas preživljali skupaj ob igranju futsala. Naš dolgoročni cilj je tako vzpostaviti povezano skupnost mladih, katere člani bodo vedno pripravljeni na igro futsala, pa naj bo ta rekreativna ali pa nekoliko bolj resna, kot je na turnirjih.

V rokah držiš priročnik, ki je namenjen vsem mladim, ki želijo doma trenirati futsal in se fizično ter tehnično pripraviti.

Kaj pa pravzaprav je priročnik? To je kratka skripta, v kateri so zapisani skrbno sestavljeni individualni treningi. Program traja 28 dni in vključuje šest treningov na teden. Vsak traja približno 60 minut in je sestavljen iz ogrevanja, glavnega dela in raztezanja. Na zadnjih straneh priročnika so priloženi tudi opisi nekaterih težjih vaj, ki so v treninge vključene. Težavnost se postopoma stopnjuje, zato lahko treninge po osemindvajsetih dneh ponovno ponoviš in povečaš njihovo intenzivnost. Naj ti služijo kot rekreacija ali priprava pred ekipnimi treningi in turnirji. V vsakem primeru si želimo, da bi med izvajanjem treningov užival in naredil nekaj dobrega zase.

P.S.: Nekateri treningi vključujejo tudi opremo kot je žoga, stožci in elastika, v primeru, da tega nimaš nam sporoči in uredili bomo, da boš lahko tudi ti pravilno in brez težav izvajal vse vaje omenjene v priročniku. Poleg tega se na nas obrni tudi v primeru, da bo prišlo med izvajanjem treningov do kakršnekoli poškodbe, saj ti bomo vedno poskušali pomagati.

To pa še ni vse! V letu 2025 bosta organizirana tudi dva futsal turnirja, na katera si vabljen ti in vsi mladi, ki sodelujejo v projektu. Pa tudi vsi drugi, ki se želijo priključiti, se preizkustiti v igri, spoznati nove ljudi in deliti svojo zgodbo. Turnirja bosta priložnost za druženje, igro, povezovanje in skupno praznovanje tega, kar bomo skupaj zgradili.

UŽIVAJ V TRENINGIH IN UPAMO, DA SE VIDIMO NA TURNIRJIH!

UNIJA

# TEDENSKI NAČRT TRENINGOV

<p>TEDENSKI CILJ:</p>	<p>01 <b>PON</b> TRENING</p> <p>KONDICIJSKI TRENING (moč in stabilnost)</p>
<p>02 <b>TOR</b> TRENING</p> <p>TEHNIČNI TRENING (kontrola žoge in vodenje)</p>	<p>03 <b>SRE</b> TRENING</p> <p>KONDICIJSKI TRENING (vzdržljivost in kardio)</p>
<p>04 <b>ČET</b> TRENING</p> <p>TEHNIČNI TRENING (podaje in sprejem)</p>	<p>05 <b>PET</b> TRENING</p> <p>KONDICIJSKI TRENING (hitrost in agilnost)</p>
<p>06 <b>SOB</b> TRENING</p> <p>TEHNIČNI TRENING (taktike in zaključevanje)</p>	<p>07 <b>NED</b> TRENING</p> <p>POČITEK / AKTIVNA REGENERACIJA</p>

# DAN 1

## Kondicijski trening (moč in stabilnost)

### OGREVANJE (10 min)

- 5 min lahkotnega ogrevanja: tek na mestu, poskoki s kolebnico ali jumping jacks (poskoki narazen-skupaj)
  - dinamično raztezanje: kroženje z rokami, odkloni trupa levo/desno, kroženje bokov, izpadni koraki z zasukom, visok skipping (dvigovanje kolen) in nekaj zamahov z nogo naprej in nazaj za ogrevanje kolkov
- 

### GLAVNI DEL (40-45 min)

- počep z elastiko: 3 x 15 ponovitev
  - izmenični izpadni korak: 3 x 10 ponovitev na vsako nogo
  - most v leže (glute bridge): 3 x 15 ponovitev
  - sklece: 3 x 10 ponovitev
  - poteg elastike (vesanje): 3 x 12 ponovitev
  - deska (plank): 3 x 30 sekund
- 

### OHLAJANJE (5-10 min)

Po vadbi se ohladite in raztegnite glavne mišične skupine (zadnje in sprednje stegenske mišice, meča, notranjega dela stegen, rok in ramen, sprostitev hrbta).



# DAN 2

## Tehnični trening (kontrola žoge in vodenje)

### OGREVANJE (10 min)

- 5 min lahkega vodenja žoge
  - dinamično ogrevanje z žogo: toe taps - dotiki žoge (vsaka noga 3 x 30 sekund), notranji/zgornji dotiki (izmenično dotikanje žoge med stopali 3 x 30 sekund), dinamične raztezne vaje
- 

### GLAVNI DEL (40-45 min)

- vodenje žoge s podplatom (sole roll): 10 ponovitev z vsako nogo
  - žongliranje z žogo: 5 minut
  - slalom dribling med stožci: 3 ponovitve z vsako nogo in 3 ponovitve z izmenjavanjem noge
  - vodenje v osmici med dvema stožcema: 5 krogov v vsako smer
  - šprint z žogo od stožca do stožca (shuttle run); 3 x 5 ponovitev
- 

### OHLAJANJE (5-10 min)

Po treningu se iztečite in raztegnite noge (meča, zadnje in sprednje stegenske mišice, gležnje) ter spodnji del hrbta.



# DAN 3

## Kondicijski trening (vzdržljivost in kardio)

### OGREVANJE (10 min)

- 5 min lahkotnega ogrevanja: jumping jacks (3 x 30 s), visok skipping na mestu (3 x 20 s), tek z udarjanjem pet proti zadnjici (3 x 20 s)
  - dinamično raztezanje: izpadni korak naprej + dvig rok nad glavo, zamahi z nogo naprej in v stran, rotacije trupa, kroženje z gležnji in koleni
- 

### GLAVNI DEL (40-45 min)

- lestev hitrih nog (enonožni, dvonožni, stranski koraki in poskoki): vsaka vaja 3 ponovitve
  - intervalni tek (šprinti): 10 x 20 sekund hitrega teka izmenično z 20 s aktivnega počitka
  - krožni kardio trening (celoten krog 3 ponovitve): jumping jacks (30 s), visoki skipping na mestu (30 s), počep s poskokom (30 s), gorski plezalec - mountain climbers (30 s)
- 

### OHLAJANJE (5-10 min)

Pet minutni iztek v obliki lahkotnega teka ali hoje po prostoru za umiritev dihanja. Sledijo raztezne vaje celega telesa (meča, stegna, zadnjica, roke, razteg kolkov in gležnjev).



# DAN 4

## Tehnični trening (podaje in sprejem)

### OGREVANJE (10 min)

- 5 min aktivacija z žogo
  - osnovne vaje z žogo: toe taps (2 x 30 s), notranji dotiki med stopali (2 x 30 s), vodenje žoge v krogu okoli stožca v obe smeri (2 x 30 s)
  - dinamične raztezne vaje
- 

### GLAVNI DEL (40-45 min)

- podaje ob steno: 15 ponovitev leva noga, 15 ponovitev desna noga, 20 ponovitev izmenično (10 ponovitev vsaka noga)
  - prvi dotik in sprejem (ustavitev žoge z različnimi deli telesa): 3 x 10 sprejemov
  - kombinacija podaja - sprejem: 2 x 10 ponovitev
  - kombinirano vodenje: 6 prehodov z menjavo trika in noge
- 

### OHLAJANJE (5-10 min)

Iztek in raztezanje celega telesa (meča, stegenske mišice, zadnjice, ramena in roke).



# DAN 5

## Kondicijski trening (hitrost in agilnost)

### OGREVANJE (10 min)

- 5 min lahkotnega teka in pospeškov
  - dinamično razgibavanje: kroženje rok, kolen in gležnjev, zamahi z nogami
  - 2 x šprint v počasnem tempu
- 

### GLAVNI DEL (40-45 min)

- poskoki iz počepa: 3 x 10 ponovitev
  - enonožni poskoki: 2 x 6 vsaka noga
  - stranski poskoki čez oviro (stožec): 3 x 10 ponovitev
  - kratek šprint med tremi stožci (5-10-5): 4 ponovitve
  - maksimalni šprinti: 5 ponovitev
  - "suicide" shuttle: 3 ponovitve
  - lateralni shuffle (bočni premiki): 2 x 5 ponovitev
- 

### OHLAJANJE (5-10 min)

Pet minut mirne hoje za umiritev dihanja in raztezanje spodnjega dela telesa (predvsem meča) ter hrbta.



# DAN 6

## Tehnični trening (taktike in zaključevanje)

### OGREVANJE (10 min)

- 5 min ogrevanja z žogo (osnovne vaje)
  - vodenje žoge okoli 2 stožcev v osmici in slalom med stožci
  - streljanje na prazen gol (med 2 stožca): 5 lahkih strelav žoge z vsako nogo
- 

### GLAVNI DEL (40-45 min)

- V-obrat (drag-back): 10 obratov z vsako nogo
  - sole-roll preigravanje: 5 ponovitev z vsako nogo
  - "lažna brca" (body feint): 5 ponovitev z desno nogo (zamah z desno, ustavitev z levo) in 5 ponovitev z levo nogo
  - streljanje na cilj: 3 x 10 strelav
  - tek in strel: 5 ponovitev po levi strani in 5 ponovitev po desni
  - hitri streli iz prve: 5 zaporednih prvih strelav z vsako nogo
- 

### OHLAJANJE (5-10 min)

Pet minut počasnega teka ali hoje za umiritev dihanja in raztezanje spodnjega dela telesa ter hrbta.





## DAN 7

### Počitek / aktivna regeneracija

Sedmi dan je dan za počitek ali aktivno regeneracijo. Telo potrebuje počitek, saj se v tem času mišice adaptirajo in krepijo. Čas je za poležavanje na kavču oziroma priporočljivo je, da to zamenjamo z lažjo aktivnostjo, kot je sprehod ali lahkoten tek (od 20 do 30 min). Tako namreč v telesu ohranimo cirkulacijo. V primeru, da vas je teden preveč utrudil, je zelo dobro tudi raztezanje celotnega telesa (od 15 do 20 min). S tem namreč povečamo gibljivost in pospešimo okrevanje. Pomembno je, da smo tudi v dnevu počitka pozorni na hidracijo in uravnoteženo prehrano. Poleg tega se pripravi na drugi teden treningov!

# TEDENSKI NAČRT TRENINGOV

<p>TEDENSKI CILJ:</p>	<p>01 <b>PON</b>      TRENING</p> <p>TEHNIČNI TRENING (trening spodnjega dela telesa)</p>
<p>02 <b>TOR</b>      TRENING</p> <p>KONDICIJSKI TRENING (vzdržljivost)</p>	<p>03 <b>SRE</b>      TRENING</p> <p>TEHNIČNI TRENING (trening celega telesa)</p>
<p>04 <b>ČET</b>      TRENING</p> <p>TEHNIČNI TRENING (kontrola žoge in vodenje)</p>	<p>05 <b>PET</b>      TRENING</p> <p>KONDICIJSKI TRENING (vzdržljivost)</p>
<p>06 <b>SOB</b>      TRENING</p> <p>TEHNIČNI TRENING (trening spodnjega dela telesa)</p>	<p>07 <b>NED</b>      TRENING</p> <p>POČITEK / AKTIVNA REGENERACIJA</p>

# DAN 8

## Tehnični trening (trening spodnjega dela telesa)

### OGREVANJE (10 min)

- 1 km počasnega ogrevalnega teka
  - dinamične raztezne vaje
  - vaje za stabilizacijo trupa: plank (2 x 30 s), stranski plank (2 x 30 s), plank z rotacijo (2 x 30 s), plank v položaju skletca (2 x 30 s)
- 

### GLAVNI DEL (40-45 min)

- 2 km srednje hitrega teka
  - izpadni korak nazaj: 3 x 10 ponovitev vsaka noga
  - izpadni korak naprej: 3 x 10 ponovitev vsaka noga
  - izpadni korak v stran: 3 x 10 ponovitev vsaka noga
  - navaden počep: 3 x 20 ponovitev
  - most v leže (glute bridge): 3 x 10 ponovitev
- 

### OHLAJANJE (5-10 min)

Pet minut počasnega teka ali hoje za umiritev dihanja in raztezanje spodnjega dela telesa ter hrbta.



# DAN 9

## Kondicijski trening (vzdržljivost)

### OGREVANJE (10 min)

- 1 km počasnega ogrevalnega teka
  - dinamične raztezne vaje
  - vaje za stabilizacijo trupa
- 

### GLAVNI DEL (40-45 min)

- 2 km srednje hitrega teka: 5 ponovitev
  - hoja za umiritev dihanja: 4 x 2 min (med ponovitvami teka)
- 

### OHLAJANJE (5-10 min)

Iztek za upočasnitev dihanja in raztezne vaje celega telesa.



# DAN 10

## Tehnični trening (trening celega telesa)

### OGREVANJE (10 min)

- 1 km počasnega ogrevalnega teka
  - dinamične raztezne vaje
  - vaje za stabilizacijo trupa
- 

### GLAVNI DEL (40-45 min)

- uvod (3 ponovitve vsake vaje): sveča (20 vzgibov), bočni plank (10 ponovitev vsaka stran), dead bug (20 ponovitev vsaka noga) in superman (20 ponovitev)
  - počep s skokom: 3 x 15 ponovitev
  - izpadni korak: 3 x 20 ponovitev
  - izpadni v stran: 3 x 10 ponovitev vsaka noga
  - kopenhagen plank na stolu: 3 x 30 sekund
- 

### OHLAJANJE (5-10 min)

Pet minut počasnega teka ali hoje za umiritev dihanja in raztezanje spodnjega dela telesa (stegenjske mišice, kvadriicepsa, kolkov) ter hrbta.



# DAN 11

## Tehnični trening (kontrola žoge in vodenje)

### OGREVANJE Z ŽOGO (10 min)

- dribljanje
  - dotiki žoge
  - vodenje žoge okrog stožca
  - osmica med nogami
- 

### GLAVNI DEL (40-45 min)

- ball mastery: 3 x 40 sekund
  - slalom dribling: 4 ponovitve vsaka noga
  - vodenje v osmici: 7 krogov vsaka smer
  - šprint z žogo (10m): 3 x 5 ponovitev
  - vodenje na daljši razdalji (20m): 5 ponovitev
- 

### OHLAJANJE (5-10 min)

Pet minut počasnega teka ali hoje za umiritev dihanja in raztezanje spodnjega dela telesa (meča in gležnji). Poleg tega pri driblingu zelo trpijo tudi kolki, zato je tudi te potrebno raztegniti s postavitvijo ene noge spredaj pokrčeno 90 stopinj in drugo zadaj iztegnejo, pri tem potiskamo boke naprej.



# DAN 12

## Kondicijski trening (vzdržljivost)

### OGREVANJE (10 min)

- 1 km počasnega ogrevalnega teka
  - dinamične raztezne vaje
  - vaje za stabilizacijo trupa
- 

### GLAVNI DEL (40-45 min)

- 2 km srednje hitrega teka: 6 ponovitev
  - hoja za umiritev dihanja: 5 x 2 min (med ponovitvami teka)
- 

### OHLAJANJE (5-10 min)

Iztek za upočasnitev dihanja in raztezne vaje celega telesa.



# DAN 13

## Tehnični trening (trening spodnjega dela telesa)

### OGREVANJE (10 min)

- 1 km počasnega teka
  - dinamične raztezne vaje
  - vaje za stabilizacijo trupa
- 

### GLAVNI DEL (40-45 min)

- 2 km sprednje hitrega teka
  - izpadni korak nazaj: 3 x 20 ponovitev
  - izpadni korak naprej: 3 x 20 ponovitev
  - izpadni korak v stran: 3 x 20 ponovitev
  - počepi: 3 x 25 ponovitev
  - most v leže (glute bridge): 3 x 15 ponovitev
  - skleci: 3 x 20 ponovitev
- 

### OHLAJANJE (5-10 min)

Deset minutni iztek in raztezne vaje celega telesa.





# DAN 14

## Počitek / aktivna regeneracija

Štirinajsti dan je dan za počitek ali aktivno regeneracijo. Telo potrebuje počitek, saj se v tem času mišice adaptirajo in krepijo. Čas je za poležavanje na kavču oziroma priporočljivo je, da to zamenjamo z lažjo aktivnostjo, kot je sprehod ali lahkoten tek (od 20 do 30 min). Tako namreč v telesu ohranimo cirkulacijo. V primeru, da vas je teden preveč utrudil, je zelo dobro tudi raztezanje celotnega telesa (od 15 do 20 min). S tem namreč povečamo gibljivost in pospešimo okrevanje. Pomembno je, da smo tudi v dnevu počitka pozorni na hidracijo in uravnoteženo prehrano. Poleg tega se pripravite na tretji teden treningov!

# TEDENSKI NAČRT TRENINGOV

<p>TEDENSKI CILJ:</p>	<p>01 <b>PON</b> TRENING</p> <p>KONDICIJSKI TRENING (moč in stabilnost)</p>
<p>02 <b>TOR</b> TRENING</p> <p>TEHNIČNI TRENING (kontrola žoge in vodenje)</p>	<p>03 <b>SRE</b> TRENING</p> <p>KONDICIJSKI TRENING (vzdržljivost in kardio)</p>
<p>04 <b>ČET</b> TRENING</p> <p>TEHNIČNI TRENING (podaje in sprejem)</p>	<p>05 <b>PET</b> TRENING</p> <p>KONDICIJSKI TRENING (hitrost in agilnost)</p>
<p>06 <b>SOB</b> TRENING</p> <p>TEHNIČNI TRENING (taktike in zaključevanje)</p>	<p>07 <b>NED</b> TRENING</p> <p>POČITEK / AKTIVNA REGENERACIJA</p>

# DAN 15

## Kondicijski trening (moč in stabilnost)

### OGREVANJE (10 min)

- 1 km lahkega teka
  - stranski izpadni korak: 8 ponovitev vsaka stran
  - kratki poskoki: 20 ponovitev
- 

### GLAVNI DEL (40-45 min)

- počep z elastiko: 3 x 20 ponovitev
  - izpadni koraki: 3 x 12 ponovitev vsaka noga
  - most v leže (glute bridge): 3 x 20 ponovitev
  - sklece: 3 x 12 ponovitev
  - vaje z elastiko za zgornji del: 3 x 15 ponovitev
  - deska (plank): 3 x 40 sekund
- 

### OHLAJANJE (5-10 min)

Temeljito raztezanje celega telesa, posebno pozornost posvetite stegenkim mišicam, zadnjici in prsnim mišicam.



# DAN 16

## Tehnični trening (kontrola žoge in vodenje)

### OGREVANJE Z ŽOGO (10 min)

- dribljanje in dotiki žoge
  - vodenje žoge okrog stožca
  - osmica med nogami
- 

### GLAVNI DEL (40-45 min)

- ball mastery: 3 x 40 sekund
  - slalom dribling: 4 ponovitve vsaka noga
  - vodenje v osmici: 6 krogov vsaka smer
  - vodenje na daljši razdalji (20m): 3 ponovitve
- 

### OHLAJANJE (5-10 min)

Temeljito raztezanje celega telesa, posebno pozornost posvetite gležnjem, mečam in kolkom.



# DAN 17

## Kondicijski trening (vzdržljivost in kardio)

### OGREVANJE (10 min)

- hitri tek: 3 x 60 sekund
  - dinamične raztezne vaje
- 

### GLAVNI DEL (40-45 min)

- lestev hitrih nog (enonožni, dvonožni, stranski koraki in poskoki): vsaka vaja 4 ponovitve
  - intervalni tek (šprinti): 12 x 20 sekund hitrega teka izmenično z 20 s aktivnega počitka
  - krožni kardio trening (3 ponovitve celotnega kroga): jumping jacks (40 s), visoki skiping na mestu (40 s), počep s poskokom (40 s), gorski plezalec - mountain climbers (40 s)
  - 10 minut neprekinjenega zmernega teka
- 

### OHLAJANJE (5-10 min)

Pet minut hoje za umiritev dihanja in razteg kvadričepsov, meč, vratu in ramenskega obroča.



# DAN 18

## Tehnični trening (podaje in sprejem)

### OGREVANJE Z ŽOGO (10 min)

- vodenje žoge okrog stožcev
  - streljanje žoge v zid
  - razgibanje zgornjega dela telesa (rame, komolci, zapestja)
- 

### GLAVNI DEL (40-45 min)

- podaje ob steno: 4 ponovitve (15 ponovitev vsaka noga in še 20 ponovitev z menjavo nog)
  - prvi dotik. 5 ponovitev vsaka noga
  - kombinatorika (dvojna podaja): 10 ponovitev
  - triki z žogo: 5 ponovitev step-over na vsako nogo, 5 ponovitev V-obrat na vsako, 5 ponovitev lažne brce
  - proste podaje na daljavo (15m): 5 ponovitev z vsako nogo podaje po tleh in 5 ponovitev z vsako nogo podaje po zraku
- 

### OHLAJANJE (5-10 min)

Umiritvev dihanja z lahkotnim vodenjem žoge in raztezanjem celega telesa, s poudarkom raztegovanja notranjega stegna, rok in zapestij.



# DAN 19

## Kondicijski trening (hitrost in agilnost)

### OGREVANJE (10 min)

- lahki poskoki v višino: 3 x 5 ponovitev
  - pospeševanje srednje hitrosti: 3 x 10 metrov
- 

### GLAVNI DEL (40-45 min)

- poskoki iz počepa: 3 x 10 ponovitev
  - enonožni poskoki: 2 x 8 ponovitev vsaka noga
  - stranski poskoki: 3 x 12 ponovitev
  - šprinti (20 metrov): 5 ponovitev
  - hitre menjave smeri ("suicide" shuttle): 4 ponovitve
- 

### OHLAJANJE (5-10 min)

Umiritev dihanja in dinamično temeljito raztezanje celega telesa (počasni zamahi rok in nog, krog z boki ...).



# DAN 20

## Tehnični trening (taktike in zaključevanje)

### OGREVANJE (10 min)

- dinamično raztezanje celega telesa
  - preigravnaje žoge okoli stožca
  - 10 strelav od daleč
- 

### GLAVNI DEL (40-45 min)

- triki: 3 ponovitve vsakega trika
  - streljanje na cilj: 3 x 10 strelav
  - tek in strel: 10 strelav
  - streli iz prve: 2 x 5 ponovitev z vsako nogo
  - izziv "futsal penal in prosti strel": 5 poskusov prostega strela, 10 poskusov penala (5 ponovitev v vsaku kot gola)
- 

### OHLAJANJE (5-10 min)

Raztezanje celega telesa, s poudarkom na spodnjem delu telesa, hrbtom in ramenih.





# DAN 21

## Počitek / aktivna regeneracija

Enaindvajseti dan je dan za počitek ali aktivno regeneracijo. Telo potrebuje počitek, saj se v tem času mišice adaptirajo in krepijo. Čas je za poležavanje na kavču oziroma priporočljivo je, da to zamenjamo z lažjo aktivnostjo, kot je sprehod ali lahkoten tek (od 20 do 30 min). Tako namreč v telesu ohranimo cirkulacijo. V primeru, da te je teden preveč utrudil, je zelo dobro tudi raztezanje celotnega telesa (od 15 do 20 min). S tem namreč povečamo gibljivost in pospešimo okrevanje. Pomembno je, da smo tudi v dnevu počitka pozorni na hidracijo in uravnoteženo prehrano. Poleg tega se pripravi na četrti in zadnji teden treningov!

# TEDENSKI NAČRT TRENINGOV

<p>TEDENSKI CILJ:</p>	<p>01 <b>PON</b>      TRENING</p> <p>TEHNIČNI TRENING (trening spodnjega dela telesa)</p>
<p>02 <b>TOR</b>      TRENING</p> <p>KONDICIJSKI TRENING (vzdržljivost)</p>	<p>03 <b>SRE</b>      TRENING</p> <p>TEHNIČNI TRENING (trening celega telesa)</p>
<p>04 <b>ČET</b>      TRENING</p> <p>TEHNIČNI TRENING (kontrola žoge in vodenje)</p>	<p>05 <b>PET</b>      TRENING</p> <p>KONDICIJSKI TRENING (vzdržljivost)</p>
<p>06 <b>SOB</b>      TRENING</p> <p>TEHNIČNI TRENING (trening spodnjega dela telesa)</p>	<p>07 <b>NED</b>      TRENING</p> <p>POČITEK / AKTIVNA REGENERACIJA</p>

# DAN 22

## Tehnični trening (trening spodnjega dela telesa)

### OGREVANJE (10 min)

- 1 km počasnega teka
  - dinamične raztezne vaje
  - vaje za stabilizacijo trupa
- 

### GLAVNI DEL (40-45 min)

- 2 km srednje hitrega teka
  - izpadni korak nazaj: 3 x 20 ponovitev
  - izpadni korak naprej: 3 x 20 ponovitev
  - izpadni korak v stran z elastiko: 3 x 20 ponovitev
  - počepi: 3 x 30 ponovitev
  - most v leže (glute bridge): 3 x 20 ponovitev
- 

### OHLAJANJE (5-10 min)

Pet minut počasnega teka ali hoje za umiritev dihanja in raztezanje celotnega telesa.



# DAN 23

## Kondicijski trening (vzdržljivost)

### OGREVANJE (10 min)

- 1 km počasnega ogrevalnega teka
  - dinamične raztezne vaje
  - vaje za stabilizacijo trupa
- 

### GLAVNI DEL (40-45 min)

- 2 km srednje hitrega teka: 7 ponovitev
  - hoja za umiritev dihanja: 6 x 2 min (med ponovitvami teka)
- 

### OHLAJANJE (5-10 min)

Iztek za upočasnitev dihanja in raztezne vaje celega telesa.



# DAN 24

## Tehnični trening (trening celega telesa)

### OGREVANJE (10 min)

- 1 km počasnega teka
  - dinamične raztezne vaje
  - vaje za stabilizacijo trupa
- 

### GLAVNI DEL (40-45 min)

- uvod (3 ponovitve vsake vaje): sveča (20 vzgibov), bočni plank (10 ponovitev vsaka stran), dead bug (20 ponovitev saka noga) in superman (20 ponovitev)
  - počep s skokom: 3 x 20 ponovitev
  - izpadni korak: 3 x 30 ponovitev
  - izpadni v stran: 3 x 30 ponovitev vsaka noga
  - kopenhagen plank na stolu: 3 x 60 sekund
- 

### OHLAJANJE (5-10 min)

Razteg celotnega telesa, predvsem se osredotči na stegenske mišice, kvadricepsa in kolkov.



# DAN 25

## Tehnični trening (kontrola žoge in vodenje)

### OGREVANJE Z ŽOGO (10 min)

- dribljanje
  - dotiki žoge,
  - vodenje žoge okrog stožca,
  - osmica med nogami.
- 

### GLAVNI DEL (40-45 min)

- ball mastery: 4 x 40 sekund
  - slalom dribling: 8 ponovitev vsaka noga
  - vodenje v osmici: 10 krogov vsaka smer
  - šprint z žogo (10m): 5 x 5 ponovitev
  - vodenje na daljši razdalji (20m): 7 ponovitev
- 

### OHLAJANJE (5-10 min)

Temeljito raztezanje celega telesa, posebno pozornost posvetite gležnjem, mečam in kolkom.



# DAN 26

## Kondicijski trening (vzdržljivost)

### OGREVANJE (10 min)

- 1 km počasnega teka
  - dinamične raztezne vaje
  - vaje za stabilizacijo trupa
- 

### GLAVNI DEL (40-45 min)

- šprint (10 metrov): 5 ponovitev
  - "suicide shuttle": 5 ponovitev
- 

### OHLAJANJE (5-10 min)

Deset minutni iztek in razteg celotnega telesa.



# DAN 27

## Tehnični trening (trening spodnjega dela telesa)

### OGREVANJE (10 min)

- 1 km počasnega teka
  - dinamične raztezne vaje
  - vaje za stabilizacijo trupa
- 

### GLAVNI DEL (40-45 min)

- 2 km srednje hitrega teka
  - izpadni korak nazaj: 3 x 30 ponovitev
  - izpadni korak naprej: 3 x 30 ponovitev
  - izpadni korak v stran z elastiko: 3 x 30 ponovitev
  - počepi: 3 x 40 ponovitev
  - most v leže (glute bridge): 3 x 30 ponovitev
- 

### OHLAJANJE (5-10 min)

Pet minut počasnega teka ali hoje za umiritev dihanja in raztegovanje celega telesa.





# DAN 28

## Počitek / aktivna regeneracija

Osemindvajseti dan je dan za počitek ali aktivno regeneracijo. Telo potrebuje počitek, saj se v tem času mišice adaptirajo in krepijo. Čas je za poležavanje na kavču oziroma priporočljivo je, da to zamenjamo z lažjo aktivnostjo, kot je sprehod ali lahkoten tek (od 20 do 30 min). Tako namreč v telesu ohranimo cirkulacijo. V primeru, da vas je teden preveč utrudil, je zelo dobro tudi raztezanje celotnega telesa (od 15 do 20 min). S tem namreč povečamo gibljivost in pospešimo okrevanje. Pomembno je, da smo tudi v dnevu počitka pozorni na hidracijo in uravnoteženo prehrano.

Poleg tega je dan počitka namenjen pripravi za naslednji teden, a osemindvajseti dan je nekoliko drugačen. Zaključil si namreč enomesečni izziv treningov, a to ne pomeni, da je vsega konec. Čas je, da vse ponovno ponoviš, le da sedaj vaje otežiš. V nadaljevanju ti bomo predstavili, kako lahko to storiš. Zaenkrat pa čestitamo za opravljeni 28 dnevni izziv!

# 28 DNEVNI IZZIV

DATUM ZAČETKA:  
DATUM ZAKLJUČKA:

DAN 1 <input type="checkbox"/>	DAN 2 <input type="checkbox"/>	DAN 3 <input type="checkbox"/>	DAN 4 <input type="checkbox"/>	DAN 5 <input type="checkbox"/>
DAN 6 <input type="checkbox"/>	DAN 7 <input type="checkbox"/>	DAN 8 <input type="checkbox"/>	DAN 9 <input type="checkbox"/>	DAN 10 <input type="checkbox"/>
DAN 11 <input type="checkbox"/>	DAN 12 <input type="checkbox"/>	DAN 13 <input type="checkbox"/>	DAN 14 <input type="checkbox"/>	DAN 15 <input type="checkbox"/>
DAN 16 <input type="checkbox"/>	DAN 17 <input type="checkbox"/>	DAN 18 <input type="checkbox"/>	DAN 19 <input type="checkbox"/>	DAN 20 <input type="checkbox"/>
DAN 21 <input type="checkbox"/>	DAN 22 <input type="checkbox"/>	DAN 23 <input type="checkbox"/>	DAN 24 <input type="checkbox"/>	DAN 25 <input type="checkbox"/>
DAN 26 <input type="checkbox"/>	DAN 27 <input type="checkbox"/>	DAN 28 <input type="checkbox"/>		

# TRENINGOV ŠE NI KONEC ...

Čestitamo še enkrat, zaključil si z osemindvajset dnevnim izzivom in tako prišel do konca treningov!

A tu še zdaleč ni konec treniranja. Zgoraj opisani treningi so namreč odlična podlaga za nadaljevanje. Sedaj se lahko vrneš na začetek in ponovno izvedeš vaje po enakem vrstnem redu, le da vsako izmed njih nekoliko otežiš. To pa lahko storiš na različne načine.

1. Pri izvajanju vaj lahko dodaš elastiko, katere trdoto lahko prav tako spreminjaš glede na svoje zmožnosti.
2. Povečaš lahko število ponovitev vsake vaje.
3. Časovno omejene vaje lahko podaljšaš za 15 sekund ali več.
4. Med ponovitvami, naj bo manj časa kot si ga vpošteval do sedaj.

Med zgoraj naštetimi izberi možnost, ki ti najbolj ustreza in začni osemindvajesti dnevni izziv še enkrat. Pri tem pa ne pozabi *Tukaj treniraš, tam pokažeš!*



# RAZLAGA VAJ:

- **Počep z elastiko:** elastični trak namestite tik nad kolena in pri počepu potiskajte kolena rahlo navzven. Hrbet naj bo zravnán, spustite se do približno 90° v kolenih in se eksplozivno dvignite nazaj.
- **Izmenični izpadni koraki:** stopite v širok izpadni korak naprej, zadnje koleno približajte tlam, nato se odrinite nazaj v začetni položaj. Menjajte noge pri vsakem koraku. Trup naj bo vzravnán.
- **Most v leže (glute bridge):** ležite na hrbet, pokrčite kolena, stopala na tleh. Dvignite boke proti stropu, stisnite zadnjico na vrhu giba, nato kontrolirano spustite.
- **Sklece:** dlani položite v širini ramen. Telo od glave do pete je v ravni liniji. Spustite se do 90° v komolcih in odrinite nazaj. Po potrebi izvajajte sklece na kolenih za lažjo različico.
- **Poteg elastike (vesanje):** elastiko primite z obema rokama pred sabo v višini ramen in jo raztegnite narazen, dokler niso roke široko razprte ali pa elastiko pritrдите okrog stebra/ograje in vajo izvajajte kot veslanje. Stopite nazaj ter povlecite komolce nazaj, približajte lopatici skupaj.
- **Deska (plank):** v položaju za skleco spustite podlakti na tla. Telo naj bo v ravni liniji in trebuh napet.
- **Vodenje žoge s podplatom (sole roll):** z desnim podplatom povlecite žogo k sebi in jo potisnite nazaj naprej, nato z levim podplatom in nazadnje z desno nogo povlecite žogo proti sebi in diagonalno nazaj proti levi (v obliki črke V), prestrezite z levo nogo in obratno.
- **Žongliranje z žogo:** poskušajte zadržati žogo v zraku s kratkimi dotiki (uporabljajte nart obeh nog, po želji tudi stegna).
- **Slalom dribling med stožci:** postavite 5 stožcev v ravni liniji, 1–2 m razmika. Driblajte cikcak med stožci.
- **Vodenje v osmici med dvema stožcema:** postavite dva stožca 5 m narazen. Driblajte okrog obeh stožcev v obliki številke 8 (figure-8 dribbling).

- **Šprint z žogo od stožca do stožca (shuttle run):** postavite dva stožca 10 m narazen. Začnite z žogo pri prvem stožcu in šprintajte z žogo do drugega stožca. Tam obrnite (žogo usmerjeno ob stožcu) in šprintajte nazaj na izhodišče. Ohranite nadzor nad žogo, dotikov naj bo več. To je ena ponovitev.
- **Lestev hitrih nog:** na tla položite 4 nizke ovire ali označite kvadrate s trakom ali kredo (*enonožni koraki* = tecite naprej tako, da stopite z vsako nogo posamično v vsako polje - visoka frekvenca korakov; *dvonožni koraki* = tecite naprej tako, da v vsak kvadrat stopita obe nogi - levo-desno, nato v naslednje polje levo-desno itd.; *stranski koraki* = bočno premikanje skozi lestev - vstopite z eno nogo, nato drugo v isto polje, premikajte se bočno skozi vsa polja najprej v levo smer, nato v desno; *poskoki* = skačite z obema nogama hkrati iz polja v polje - noge skupaj, mehki pristanek).
- **Intervalni tek (šprinti):** če imate malo prostora tecite na mestu ali izvajajte skiping, če imate na voljo dvorišče/cesto: označite dve točki 15 m narazen.
- **Krožni kardio trening:** jumping jacks = poskoki narazen-skupaj; počep s poskokom = naredite počep in eksplozivno skočite navzgor, pristanek mehak v nov počep; gorski plezalec (mountain climbers) = iz položaja za sklece izmenično hitro pritegujte kolena k prsim.
- **Podaje ob steno:** najдите ravno navpično površino (zid, garažna vrata). Stojte 5 m stran in izvajajte podaje po tleh ob steno. Uporabljajte notranji del stopala. Podaj z desno nogo in sprejmi odbito žogo z desno (zaustavi jo z notranjo stranjo stopala), nato takoj podaj nazaj in enako z drugo nogo.
- **Prvi dotik in sprejem:** z žogo nabij steno malo močneje, da se odbije nazaj, in ustavi žogo z različnimi deli telesa: enkrat z notranjo stranjo stopala, drugič s podplatom, tudi s stegnom ali prsnim košem. Vajo lahko izvedeš tudi tako, da žogo vržeš visoko v zrak in jo ob padcu ukrotiš.
- **Kombinacija podaja - sprejem:** podaj žogo ob steno z eno nogo in taktično vnaprej nastavi drugo nogo ali podplat za sprejem odbitka. Na primer: podaj z desno, sprejmi z levo podplat (zaustavi na mestu); podaj z levo, sprejmi z desno ...

- **Kombinirano vodenje:** združi, kar si se naučil. Postavi 3 stožce v razmiku po 3–4 m (rahlo cikcak razporeditev). Nato preidi vse stožce z vodenjem žoge in pri prvem stožcu naredi eno finto (poljubno – npr. pretkavanje), pri drugem stožcu drugo finto (npr. umik s podplatom), nato pospeši mimo tretjega do cilja.
- **Enonožni poskoki:** stojte na eni nogi, skočite naprej 1 m in se uravnotežite na isti nogi.
- **Stranski poskoki čez oviro:** postavite majhen stožec ali označite črto. Skačite levo-desno čez oviro z obema nogama skupaj. Hitri in nizki skoki.
- **Kratek šprint med tremi stožci (5-10-5):** postavite tri stožce. Enega v sredini (začetek), drugega 5 m levo, tretjega 5 m desno od začetka. Začnite na sredini, šprint 5 m v levo do stožca, se ga dotaknite, nato šprint 10 m v desno do drugega stožca, dotik, in šprint nazaj 5 m do sredine. To je ena ponovitev.
- **Maksimalni šprinti:** iz stoječega starta šprintajte 15 m naravnost s polno hitrostjo. Ustavite se, obrnite, vrnite hojo nazaj.
- **“Suicide” shuttle:** postavite stožce na razdalje 5 m, 10 m in 15 m od starta. Startajte in šprintajte do 5 m stožca in nazaj na start, nato do 10 m in nazaj, nato do 15 m in nazaj. To je ena serija (skupaj  $5+5+10+10+15+15 = 60$  m šprintov).
- **Lateralni shuffle (bočni premiki):** postavite 2 stožca 6 m narazen. Stojte v pol počepu frontalno proti stožcema. Drsite bočno (shuffle) do desnega stožca in nazaj do levega, ne križajte nog, ostanite nizko.
- **V-obrat (drag-back):** to je ključna futsal poteza za spremembo smeri nazaj. Med počasnim vodenjem žoge naprej na signal povlecite žogo nazaj s podplatom ene noge in se hkrati obrnite v stran, nato z drugo nogo takoj speljite žogo v novo smer. Poskušajte gib izvesti v enem tekočem gibu.
- **Sole - roll preigravanje:** vadite preložitev žoge s podplatom. Z desnim podplatom povlecite žogo diagonalno pred sebe na levo stran (telo malenkost obrnjeno v levo), nato pospešite v levo mimo namišljenega nasprotnika.

- **“Lažna brca” (body feint):** tecite z žogo naravnost, približno 5 m, nato se pretvarjajte, da boste močno ustrelili. Zamahnite s strelno nogo, vendar žoge ne brcnete, temveč ustavite žogo s podplatom druge noge in nadaljujte dribling v stran.
- **Streljanje na cilj:** če imate možnost (dvorišče, park) postavite dva stožca 3 m narazen ob zid. Oddaljite se 6–8 m. Streljajte žogo med stožca z notranjim delom stopala ali nartom. Osredotočite se na natančnost, ciljajte nizko v levi ali desni kot med stožci. Če nimate dovolj prostora za močne strele, izvajajte močne podaje ob zid na točno določen cilj narisane tarče.
- **Tek in strel:** za simulacijo zaključka po preigravanju. Začnite 10 m od “gola” z žogo. Driblajte srednje hitro oti “golu” in na 6 m izvedite hitro finto (po želji preložitev s podplatom ali body feint, kot povzetek vaj) ter takoj zatem ustrelite na gol.
- **Hitri strel iz prve:** nastavite si 5 žog (če jih imate, sicer izvajajte zaporedno). Podajte si žogo nekoliko naprej in ustrelite iz prve z nartom ali prsti.
- **Kopenhagen plank na stolu:** leži na bok. Zgornjo nogo dvigni in nasloni na stabilen stol s spodnjo stranjo gležnja. Podlaket iste strani postavi pod ramo in se dvigni v stranski plank. Spodnjo nogo rahlo privzdigni (lahko ostane v zraku ali rahlo pod zgornjo).
- **Ball mastery:** zajema serijo osnovnih vaj, s katerimi izboljšamo nadzor nad žogo, koordinacijo nog, ravnotežje in samozavest pri rokovanju z žogo. Na primer toe taps, V-oblika, notranji dotiki (pomikanje žoge levo-desno med notanjima deloma stopal ...)
- **Vaje z elastiko za zgornji del:** veslanje z elastiko ali potegi elastike narazen
- **Izziv “futsal penal in prosti strel”:** postavite žogo 10 m od zidu. Imenujte to “prosti strel” in poskusite z natančnim strelom po zraku zadeti določen višji cilj na steni (npr. kvadrat, ki ga označite z lepilnim trakom). “Penal” pa močno ustrelite po tleh iz 6m (futsal penal je 6m).



UNIJA  
TU TRENIRAŠ, TAM POKAŽEŠ!