

Kondicijska priprava Karate zveza Slovenije

Cilji:

1. Izboljšanje aerobnih sposobnosti.
2. Izboljšanje funkcionalne sklepne stabilizacije
3. Izboljšanje mišične zmogljivosti

	Ponedeljek	Torek	Sreda	Četrtek	Petek	Sobota	Nedelja
Dopoldan	Moč A	Moč B	Tempo intervali + Kontinuirana aerobna vadba	Moč C	Tempo intervali + 10 min aktivnega odmora (stabilizacijske vaje) + Delo na anaerobnem pragu	Moč D	Počitek
Popoldan	Individualni dogovor	Individualni dogovor		Individualni dogovor			Počitek

Ogrevanje

1. Aerobno ogrevanje 10 min (tek, kolesnica...)

2. Primer ogrevanja z uporabo dinamičnih razteznih vaj in aktivacijskih vaj

<https://www.youtube.com/watch?v=H9k2lo1RU28>

3. Dinamična stabilizacija:

- Opraviš vse vaje na spodnji povezavi
- Pri vsaki vaji izvedeš 10 ponovitev

<https://www.youtube.com/watch?v=WwRlepeHzUQ>

Vadba za mišično zmogljivost

Moč A

	Vaja	Tempo	Pavza	Teden 1		Teden 2		Teden 3		Teden 4	
				Serije	Pon.	Serije	Pon.	Serije	Pon.	Serije	Pon.
1	Zgibi	Eksp.	1 min	3	max	3	max	3	max	2	max
2A	Držanje v skleci	Izom.	/	5	15 s	5	15 s	5	15 s	3	10
2B	Eksplzivne sklece	Max.	2 min	5	10	5	10	5	10	3	10
3	Veslanje – tempo!!! podprijem	3-2-X	/	3	10	3	10	3	10	2	10
4	Joga sklece	2-0-1	1 min	3	max	3	max	3	max	2	ma
5A	Opora na podlahteh	Izom.	/	3	30s	3	45s	3	1 min	3	30 s
5B	Stranska opora na podlahteh	Izom.	1 min	3	30s	3	45s	3	1 min	3	30 s

Veslanje:

<https://www.youtube.com/watch?v=XZV9lwluPjw>

Joga sklece:

<https://www.youtube.com/watch?v=HvghDKEkT6w>

Moč B

	Vaja	Tempo	Pavza	Teden 1		Teden 2		Teden 3		Teden 4	
				Serije	Pon.	Serije	Pon.	Serije	Pon.	Serije	Pon.
1	Jelenčki	Eksp.	2 min	3	20 m	3	20 m	3	20 m	2	20 m
2A	Izometričen sumo počep	Izom.	/	3	15 s	3	15 s	3	15 s	2	15
2B	Izmenični poskoki z dotik.	Max.	2 min	3	10	3	10	3	10	2	10
3A	Stopanje na škatlo tempo!	3-2-1	/	3	10	3	10	3	10	2	10
3B	Enonožni odrivi s škatle (maskimalno eksplozivno !!!!!!!)	Eksp.	2-3 min	3	8	3	6	3	4	2	10
4	Drsalec	2-0-1	1 min	3	10	3	10	3	10	2	10
5	Držanje v L poziciji	Izom.	30-60sek	3	30	3	30	3	30	2	30

Jelenčki:

<https://www.youtube.com/watch?v=doMnldcgU4k>

Izometričen sumo počep + izmenični poskoki z dotikom:

<https://www.youtube.com/watch?v=3oZRtUGFDNk>

Stopanje na škatlo:

<https://www.youtube.com/watch?v=gEa4m-mKZAk>

Enonožni odrivi s škatle:

<https://www.youtube.com/watch?v=q0LTRH8CGBM>

Drsalec:

https://www.youtube.com/watch?v=2Yeq_438v5o

Držanje v L poziciji:

<https://www.youtube.com/watch?v=1faGDui0mr4>

Moč C

	Vaja	Tempo	Pavza	Teden 1		Teden 2		Teden 3		Teden 4	
				Serije	Pon.	Serije	Pon.	Serije	Pon.	Serije	Pon.
1A	Vesa v zgibi	Izom.	/	5	15 s	5	15 s	5	15 s	3	15s
1B	Zgibi (če je potrebno uporabiš elastiko ali pomoč nog)	Max.	2 min	5	5	5	5	5	5	3	5
2A	Sklece - tempo	3-2-1	/	3	5	3	5	3	5	2	5
2B	Izmet medicinke izpred prsi	Eksp.	2-3 min	3	5	3	5	3	5	2	5
3	Veslanje z »brisačo«	Eksp.	1 min	3	8-12	3	8-12	3	8-12	2	8-12
4	Medvedja hoja	2-0-1	1 min	3	1 min	3	1 min	3	max	2	1 min

Veslanje z brisačo:

<https://www.youtube.com/watch?v=c9MTaW1z6qQ>

Medvedja hoja:

https://www.youtube.com/watch?v=Wgt1vdZ_YYk

Moč D

	Vaja	Tempo	Pavza	Teden 1		Teden 2		Teden 3		Teden 4	
				Serije	Pon.	Serije	Pon.	Serije	Pon.	Serije	Pon.
1	Enonožni skoki na škatlo	Eksp.	2 min	3	5	3	5	3	5	2	5
2A	Izometričen izpadni korak	Izom.	/	5	15s	5	15s	5	15s	3	15s
2B	Skok naprej	Max.	2 min	5	10	5	10	5	10	3	10
3A	Počep tempo!!!	3-2-1	/	3	10	3	10	3	10	3	10
3B	Troskok	Eksp.	2 min	3	5	3	5	3	5	3	5
4	Enonožni dvigi bokov	2-0-1	30 sek	3	8-12	3	8-12	3	8-12	3	12-15
5	Rotacije z elastiko	2-0-1	30 sek	3	10	3	10	3	10	3	10

Enonožni skoki na škatlo:

<https://www.youtube.com/watch?v=23bE1TcS32U>

Izometričen izpadni korak (držanje):

<https://www.youtube.com/watch?v=u-bhL8zo570>

Skok naprej (pazi na tehniko pristajanja):

<https://www.youtube.com/watch?v=96zJo3nlmHI>

Troskok:

<https://www.youtube.com/watch?v=miCDoMH-KLQ>

Enonožni dvigi bokov:

<https://www.youtube.com/watch?v=om7q9aCVvR0>

Rotacije z elastiko (ledven del stabilen, premikanje v prsnem delu hrbtenice):

<https://www.youtube.com/watch?v=y4Evdr2f814>

Vzdržljivost

1. Kontinuirna aerobna vadba:

- Intenzivnost: 60% - 70% maksimalnega srčnega utripa
- Trajanje: 30 – 60 minut.
- 5 minut držite pulz na 130 – 140 udarcev na minuto in 5 minut držite pulz na 150 – 160 udarcev na minuto. To ponavljajte dokler ne dosežete zelenega časa vadbe.

Kontaktiraj me, da se pogovorimo glede pulza. To so približki!

Obdobje	1 teden	2 teden	3 teden	4 teden
Trajanje vadbe	30 min	35 – 40 min	40 – 45 min	45 min

2. Tempo intervali (tek):

- Intenzivnost: 70% (izmerimo razdaljo)
- Trajanje intervala: 12 sekund
- Počitek: 60 sekund aktivne pavze
- Število intervalov: 10 – 20

Obdobje	1 teden	2 teden	3 teden	4 teden
Število intervalov	10-14	12-16	14 -20	10

3. Tek na anaerobnem pragu

- Tečemo na pulzu, ki smo ga določili na testiranju (**kontaktiraj me!!!!!!**)
- Poskušaj vzdrževati isti tempo skozi celotno trajanje serije
- Med serijami je 2-3 minute pavze (60 sekund je poudarek na umirjanju utripa)

Obdobje	1 teden	2 teden	3 teden	4 teden
Število intervalov	4	4 – 5	5	3
Trajanje (min)	5	5	5	5
Skupen čas (min)	20	20 - 25	25	15