

PRIPREME MEDULIN 28. 1. – 3. 2. 2018.							
Nedjelja	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	UKUPNO
	<b>PLIVANJE</b> 1500 m, <b>TEST 400 m</b> 0:30 <b>TRČANJE</b> 6 km <b>TEST 3 km,</b> 0:40	<b>PLIVANJE</b> 4200 m, 1:25 Trening tempa (AA prag)	<b>PLIVANJE</b> 4800 m, 1:35 Trening aerobne izdržljivosti	<b>PLIVANJE</b> 5100 m, 1:40 Trening aerobne izdržljivosti	<b>PLIVANJE</b> 3200 m, 1:10, Trening oporavka	<b>PLIVANJE</b> 3500 m, 1:10, Trening brzine + <b>BICIKL</b> 50 km, 1:30 Trening TEMPA	<b>PLIVANJE:</b> <b>7:30</b> <b>23 400 m</b>
	<b>SNAGA</b> 0:50 (Core)		<b>SNAGA</b> 0:50(Core)	<b>BICIKL</b> 70 km, 2:20 Aerobna Izdržljivost	<b>SNAGA</b> 0:50 (Core)		<b>BICIKL:</b> <b>9:20, 285 km</b>
<b>TRČANJE</b> 8 km, 0:40 Trening izdržljivosti + ubrzanja	<b>BICIKL</b> 60 km, 2:00 Izdržljivost	<b>BICIKL</b> 60 km, 2:00 Izdržljivost + <b>TRČANJE</b> 7 km, 0:35 Trening izdržljivosti	<b>BICIKL</b> 45 km, 1:30 Izdržljivost + <b>TRČANJE</b> 6 km, 0:50 Trening VO2 max.	<b>TRČANJE</b> 13 km, 1:00 Trening AE izdržljivosti			<b>TRČANJE</b> <b>3:45, 40 km</b>  <b>SNAGA</b> <b>2:30</b>
<b>1:30</b>	<b>3:10</b>	<b>4:00</b>	<b>4:45</b>	<b>5:00</b>	<b>2:00</b>	<b>2:40</b>	<b>23:05</b>

## Nedjelja, 28. 1. 2018.

### **Trčanje – trening izdržljivosti i tehnike**

Zagrijavanje: 15 min. na puls 125 – 135 otk./min.

aktivni stretching – sve po 15 x

Glavni dio: Tehnika – 3 serije

1. Niski skip – visoki skip
2. Niski skip s podizanjem natkoljenice na 3. korak
3. Naizmjenični jednonožni odrazi zamahom ruke
4. U što manje koraka preći 30 m
5. Sunožni skokovi iz polučučnja
6. Zabacivanje potkoljenica

Kontinuirano trčanje 0:30 na pulsu 150 – 160 otk./min.

- 6 x 15 sec. progresivno ubrzanje

Završni dio: 5 min. lagano rastrčavanje na puls ispod 130 otk./min.

**UKUPNO: 10 km, 1:20 (0:50)**

## **Ponedjeljak, 29. 1. 2018.**

***Plivanje + trčanje – testiranje (prije podne)***

**400 m + 3000 m**

***Bicikl – trening aerobne izdržljivosti (poslije podne)***

Trajanje: 2:00

Puls: 130 – 145 otk./min.

Kadenca: 95 – 105 okr./min. (sve mala šajba)

**UKUPNO: 60 km, 2:00**

***Trening snage – 4 serije***

1. Trbušnjaci sa rotacijom
2. Uzruči – odruči iz ležanja na leđima
3. Sklopke – L – D naizmjenično (druga noga je stalno u zraku)
4. Podizanje kukova na boku (15" L – 15" D bok)
5. Privlačenje lopte ili sa TRX-om u upor (kukovi visoko u zrak, noge pružene)
6. Izdržaj u sjedu 70" – 75" – 80" – 85"
7. Uski sklekovi, noge na povišenju
8. Izdržaj u upor u stražnjem 60" – 65" – 70" – 75"

## **Utorak, 30. 1. 2018.**

### ***Plivanje – trening tempa (A-A prag)***

Zagrijavanje: 500 m kraul (neparne 100-tke sa avionom)  
3 x 100 m mješovito

Glavni dio: 4 x 100 m (50 m šaka , 50 m ruka čeka ruku) sa disalicom  
3 x 6 x 50 m na (neparne disanje na 7., parne na 5.) S – P 0:55  
(1. serija bez ičega, 2. serija sa avionom, 3. Serija sa perajama)

3 x 100 m na 1:15, S – P 1:45

**2 x** 2 x 150 m, na 1:54, S – P 2:30

1 x 300 m sa pedalsima, 3:48/50, pauza 1'

Završni dio: 300 m rasplivavanje

**UKUPNO: 4200 m, 1:25**

### ***Bicikl – trening snage + trčanje***

Trajanje: 2:00

Puls: 130 – 150 otk./min.

Kadencija: 95 – 105 okr/min. (osim zadatka)

Zadatak: 8 x 1 min. velika šajba 60 – 70 okr./min., nakon toga 2' lagano mala šajba

#### *Trčanje*

Trajanje: 0:30

Zadatak: 3 x 400 m odmah na nakon bicikla tempo utrke, 2 min. kaskanje

Puls: 150 – 160 otk./min.

**UKUPNO: 2:50, Bicikl 60 km, 2:00, Trčanje 7 km, 0:30**

## **Srijeda, 31. 1. 2018.**

### ***Plivanje – trening aerobne izdržljivosti***

Zagrijavanje: 3 x 200 m (50 m kraul, 100 m mješovito, 50 m noge)

Glavni dio: 3 x 150 m (2 x 50 šaka, 25 m završna faza) sa disalicom  
6 x 50 m lakat peraje + disalica  
300 m disanje (7 – 5 – 7 – 3)

3 x 4 x 50 m sa pedalsima i avionom na 34/35 sec., start –  
pauza 1:00, pauza između serije 1 min.

6 x 50 m noge

8 x 200 m (1. – 4. Disanje na 3. Zav., 5. – 8. Sa avionom)na

2:40, S – P 3:00

400 m sa disalicom TEHNIKA (ŠMZ)

Završni dio: 250 m rasplivavanje (100 L, 150 m PŽ)

**UKUPNO: 4800 m, 1:35**

### ***Bicikl + Trčanje – VO2 max.***

Zagrijavanje: BICIKL 1:30 (puls 120 – 140) otk./min.

- aktivni stretching 2 x 15 x

### ***Trčanje – trening VO2 max.***

Glavni dio: **2 x 3 x 1000 m opadajuće , p. 3 min. kaskanje/hodanje**

1. 4:00 min./km

2. 3:55 min./km

3. 3:50 min./km

Završni dio: 5 – 10 min. istrčavanje

**UKUPNO: 7 – 8 km, 0:50**

### ***Trening snage – 4 serije***

1. Trbušnjaci noge u svijeći

2. Leđnjaci sa rotacijom

3. Odoženja sunožna

4. Privlačenje nogu su sjedu 20" – 15" izdržaj

6. Podizanje kukova (noge na lopti ili povišenju)

6. Široki sklekovi sa rotacijom

7. Izdržaj u uporu stražnjem na podlakticama

8. Plenka 70" – 75" – 80" – 85"

## Četvrtak, 1. 2. 2018.

### *Plivanje – trening aerobne izdržljivosti i tehnike*

Zagrijavanje: 3 x (100 K + 100 MJ + 50 NK)  
Glavni dio: 8 x 50 m (25 podvodni zaveslaj, 25 cijela tehnika) sa disalicom  
4 x 100 m (25 m L – 25 CT, 25 D – 25 CT) sa disalicom  
3 x 200 m disanje (7 – 5 – 7 – 5), na 2:55, p. 25'

100 m na 1:20, p. 20"

200 m na 2:40, p. 25"

**3 x** 300 m na 4:00 (  
sa avionom), p. 30"  
200 m na 2:38, p. 25"  
100 m na 1:19, p. 35"

Završni dio: 250 m isplivavanje

**UKUPNO: 5100 m, 1:40**

### *Bicikl + trčanje – trening aerobne izdržljivosti*

#### Bicikl

Trajanje: 2:00  
Puls: 125 – 145 otk/min.  
Kadenca: 95 – 105 okr./min.

#### Trčanje

Trajanje: 1:00  
Distanca: 12 – 13 km  
Puls: 145 – 155 otk./min.

**UKUPNO: 3:00**

## Petak, 2. 2. 2018.

### *Plivanje – trening oporavka*

Zagrijavanje: 3 x 200 m (125 m kraul, 75 m ostali stilovi)  
Glavni dio: 4 x 100 m noge (po 25 m na prsima, leđima, bokovima)  
6 x 50 m 2 zaveslaja jedna, 2 zaveslaja druga ruka, 3 ciklusa sa  
Obe, sa DISALICOM  
6 x 50 m (25 m vučenje – 25 m lakat)  
4 x 100 m disanje (3 – 5 – 5 – 3)  
10 x 100 m na 1:25/26, (1. – 4. Sa disalicom, 5 – 8. Sa avionom)  
p. 20"  
Završni dio: 200 m rasplivavanje  
**UKUPNO: 3200 m, 1:00**

### ***Trening snage – 4 serije***

1. Trbušnjaci – noge pod 90
2. Naizmjenične dijagonale iz kleka (zadržati 2" svaku)
3. Sklopke
4. Podizanje kukova druga noga u zraku 3 x (4 L – 4 D noga u zraku)
5. Uski sklek, noga jedna u zraku (15" – 15")
6. Privlačanje nogu sa loptom ili TRX – om
7. Izdržaj stražnji na podlakticama
8. Sklekovi sa rotacijom
9. Izdržaj PLANK u svim pozicijama (20" svaka pozicija)

### **Subota, 3. 2. 2018.**

#### ***Plivanje – trening brzine***

Zagrijavanje: 500 m kraul  
3 x 100 m mješovito  
Glavni dio: 6 x 100 m tehnika (50 m izolirana ruka, 50 m peraja morskog  
psa) sa perajama i disalicom  
6 x 50 m kraul noge sa daskom progresivno p. 20"  
300 m disanje (3 – 7)  
8 x 50 m (25 m vaterpolo jako, 25 m leđno), start – pauza 1:30

50 NK

4 x 25 m max. (prva 2 zaveslaja delfin) S – P na 1:00

2 x 50 m max. S – P 2:00

3 x 100 m 75 m na 47/49 sec., 25 m lagano leđno, S – P 2:30

2 x 50 m max. max. S – P 2:00

4 x 25 m max. (prva 4 ciklusa WP) S – P 1:00

Završni dio: 350 m rasplivavanje

**UKUPNO: 3500 m, 1:15**

***Bicikl – trening tempa (odmah na nakon plivanja)***

Trajanje: 1:30

Puls: 145 – 155 otk/min.

Kadenca: 85 – 95 okr./min.

Zadatak: 3 x 10 min. tempo (kružne smjene, vožnja po jedan), p. 2 min.  
lagano