

HTS Novogodišnji kamp	4.sij	5.sij	6.sij	7.sij	8.sij	9.sij	10.sij	11.sij
	SUB	NED	PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB
8:00	PUTOVANJE *dolazak	PLIVANJE *aero *K+MJ *1:30	PLIVANJE *400m test *K+MJ *1:30	PLIVANJE *teh *min. 20 min u komadu *1:15	PLIVANJE *izdržljivost *1:30	PLIVANJE *brzina *1:15	PLIVANJE *aero *tehnika	PLIVANJE
10:30			BIKE *poligoni *izdržljivost *3,5h (2h)	BIKE *kratki *lagani *1h	BIKE *poligoni *izdržljivost *3 h (2h)	BIKE *kratki *intenz. *1h	KOND.T./ *gola (45-60 min)	PUTOVANJE *odlazak
15:30		KOND.T./ *core (45-60 min)		KOND.T./ *noge (45-60 min)			BIKE+TRČANJE *tehnika *tranzicije	
16:30		TRČANJE *nis.int. *teh *1:00	TRČANJE *brzina *rastrčavanje *1:00		TRČANJE *2000m test *intenzivni *1:30	KOND.T./ *istezanje *60min	TRČANJE *ekstenzitet	
18:00			TRČANJE *kontinuirano *lag. *45 min+15		*razgovor s Andrejom			

PLIVANJE

DAN/DATUM:	NED- 05.01.2014.	PON - 06.01.14.	UTO - 07.01.14.	SRI - 08.01.14.
USMJERENOST:	AERO/TEH/UPLIV	ANAERO.-test/JAKOST	TEHNIKA	AEROBNA IZDRŽLJIVOST
TR. OPERATORI:	<ol style="list-style-type: none"> 400 m rasplivavanje 400 m vj. po grupama (po 50m) 5 x 300m (100m nK+ 200 m ctK) 5 x 400m (75 K+25 MJ) 200m isplivavanje 	<ol style="list-style-type: none"> 400m rasplivavanje 200 m ubrzanja (po 25) 400m test 8 x 200m (4xpedlsi/4xbez) v 400 nMJ 400 vjMJ 200 isplivavanje 	<ol style="list-style-type: none"> 600 m rasplivavanje 4 x 200 vjMJ 2000m K kont./lag. (1200m) 	<ol style="list-style-type: none"> 600m rasplivavanje 4x50m nK, p. 15 sek 4 x50m rK, p. 15 sek 4x500m K/t.lag-sred 5x300m K/t.sred 20x25m K/brz. za teh. 200 isplivavanje
UKUPNO:	4500 m (cca. 3500 m)	3600 m (3000 m)	3400 m (2800 m)	5200 m (cca. 4000 m)
NAPOMENE:	*sportaši su bili podijeljeni u 2/3 grupe, tako da su treninzi bili prilagođeni sposobnostima grupe			

DAN/DATUM:	ČET - 09.01.14.	PET - 10.01.14.	SUB- 11.01.14.	
USMJERENOST:	AERO. IZDRŽLJIVOST	ANAER.IZD./RACE PACE	BRZINA/BRZ.IZD.	
TR. OPERATORI:	<ol style="list-style-type: none"> 400m rasplivavanje 1 x MJ piramida 50-100-200-400-200-100-50 (D-P-L-K) 200m nK + peraje 400m rK+avion/guma 800m ctK+pedlsi 100 ispliv. po zelji 	<ol style="list-style-type: none"> 6 x 75m (noge, ruke, ct) sve tehnike 4 x 75m K(50m sred.t. + 25 ubrz.) p.20" 15 x 150 m K (100 RP + 50 max) p.10", p.30" 200 ispliv. po zelji 10 x 100m (25 K/D spr. + 75 lagano K) p.30" 300-500 m ispliv. 	<ol style="list-style-type: none"> 1500 m sred.t. 10 x štafete (razne po 15/25 m) isplivavanje 	
UKUPNO:	3700 m	4500 m (3000 m)	2000 m	26900m
NAPOMENE:	*sportaši su bili podijeljeni u 2/3 grupe, tako da su treninzi bili prilagođeni sposobnostima grupe			

TRČANJE

DAN/DATUM:	SUB- 04.01.2014.	NED- 05.01.2014.	PON - 06.01.14.	UTO - 07.01.14.	SRI - 08.01.14.	ČET - 09.01.14.	PET - 10.01.14.
USMJERENOST:	RASTRČAVANJE	BRZINA	AEROBNO	NAERO/RACE PAC	SLOBODNO	DUGO (AEROBNO)	TEHNIKA
TR. OPERATORI:	<p>1. 4 kruga rastrčavanje</p> <p>2. 3 x 3 seta vježbica cca.20 min</p> <p>3. 8 kr lag. trčanje</p> <p>*razg. + istezanja</p>	<p>1. 4 kruga rastrčavanje</p> <p>2. 4 x 60-80 m ubrzanje</p> <p>3. 10 x 80 m (1x ubr./1x spr)</p> <p>4. 5 kr lag.trčanje</p> <p>*razg. + istezanja</p>	<p>LUNGO MARE - kontinuirano 45 min</p> <p>*rastr.5 min + par vježbica aktivacije</p>	<p>1. 4 kruga rastrčavanja</p> <p>2. 4 x 50m ubrzan</p> <p>3. 2000m Test</p> <p>4. 5 x (200 + 400 + 200) RP p.30", pS.2'</p> <p>MLAĐI 2 x(5x200m)RP p.30", pS.2'</p> <p>5. istrčavanje 3-4kruga</p>		<p>1. 500 m rastrčavanja</p> <p>2. 500 m vježbice</p> <p>3. 3 x šumski krug (4600m) lag.t.</p> <p>MLAĐI 4-5 x šumski krug (2100) p.1'-2'</p> <p>5. istrčavanje 3-4kruga</p>	<p>*TRČANJE S BIKE-om</p> <p>*tehnika, manevriranje</p>
NAPOMENE:	*sportaši su bili podijeljeni u 2/3 grupe, tako da su treninzi bili prilagođeni sposobnostima grupe						

DAN/DATUM:	PON - 06.01.14.	UTO - 07.01.14.	SRI - 08.01.14.	ČET - 09.01.14.	PET - 10.01.14.
USMJERENOST:	DUGI	KRATKI	DUGI	KRATKI	TEH
TR. OPERATORI:	<p>*poligoni *3,5 h (90km) *2 h (40 km) lag-sred ruta 3,5h: PULA-BARBAN-ŽMINJ-BALE-VODNJAN-PULA ruta 2h: PULA-MEDULIN-ŠIŠAN-VALTURA-PULA</p>	<p>*1 h (SVI ZAJEDNO) *visoka kadenca *lagani tempo *24 km ruta 1h: PULA-MEDULIN-POMER-PULA</p>	<p>*3h (80 km) *2h (51 km) *1h (23 km) ruta 3h: PULA-DOLINA RAŠE-PULA ruta 2 h: PULA-PREMANTURA-PULA x 2</p>	<p>*1h (1,5h) PULA-PREMANTURA - PULA *1-3 x 5 min intervali bez draftanja *mlađi - 31km</p>	<p>TRČANJE S BIKE-om. Manevriranje</p>
NAPOMENE:	*sportaši su bili podijeljeni u 2/3 grupe, tako da su treninzi bili prilagođeni sposobnostima grupe				

DAN/DATUM:	NED - 05.01.14.	UTO - 07.01.14.	SRI - 08.01.14.	PET - 10.01.14.	
USMJERENOST:	KOND.T. ()	KOND.T.	KOND.T.	KOND.T.	
TR. OPERATORI:	<p>*core zag: 2 x 30" (3 vj. u nizu) poskoci/rotacije/škarice skip/gur.zid/mount.climb 1.SET 2serx1min, p.15", pS.1' a)inchworm b)upor-podizanje.ekstr. c)upor-pod. kukova 2.SET 2 ser, 20pon, D/L hokejski čuč + jedno.č. 3. SET 3ser,30pon,p.30" polusklopke + rotacije + supermen</p>	<p>*zag: 2 x 30" (3 vj. u nizu) skip D,skip L, visoki skip 2 x niz: 5čučnjeva + 5sklekova+ 10 trup + 10 upor 1x10p+10p d/L hokejski čuč + jedno.č. 2x5p+5p+5p d/L iskorak naz., nagazni s poskokom, iz iskoraka poskok 1x10p d/L iskorak u stranu *trbuh/leđa</p>	<p>Stabilnost/Kontrola/Propri ocepcija Istezanje 45 min.....</p>	<p>GOLA *stanični oblik *spec.vj. prevencije i jakosti</p>	

Disciplina: **2 km**

Mjesto testiranja: **PULA, Gradski stadion Uljanik**

Datum testiranja: **07.01.2014.**

Ime:	Prezime:	Stadion:	1 km	2 km	Vrijeme trčanja:		
Luka	Paliska	400 m	3:13	6:18	6 min	18 s	uk.378 s
Matija	Krivec	400 m	3:09	6:20	6 min	20 s	uk.380 s
Denis	Pleše	400 m	3:16	6:41	6 min	41 s	uk. 401 s
Tea	Miloš	400 m	3:32	7:05	7 min	5 s	uk. 401 s
Luka	Grgorinić	400 m	3:43	7:07	7 min	7 s	uk. 425 s
Duje	Marić	400 m	3:32	7:11	7 min	11 s	uk. 429 s
Luka	Komić	400 m	3:43	7:12	7 min	12 s	uk. 430 s
Josip	Živković	400 m	3:43	7:31	7 min	31 s	uk. 451 s
Chiara	Peruško	400 m	3:44	7:38	7 min	38 s	uk. 458 s
Til	Ocvirk	400 m	4:05	8:19	8 min	19 s	uk. 499 s
Antonia	Zaharija	400 m	4:00	8:34	8 min	34 s	uk. 514 s
Nika	Begić	400 m	4:13	8:53	8 min	53 s	uk. 533 s