

PLAN I PROGRAM TRENINGA SENIORSKOG TIMA PK KANTRIDA

AMINA KAJTAZ
OSVRT SEZONA 2022/2023
I SEZONA 2023/2024

PLIVAČKI KLUB KANTRIDA

- KAKO JE SVE POČELO...
- VIZIJA
- CILJEVI
- SURADNJE
- PLANOVİ ZA BUDUĆNOST



TIM KANTRIDA

- **TRENERI:** DALIBOR KREBELJ, DOMINIK STRAGA, ANA DOBRECOVIĆ
- **FIZITERAPEUT:** VELIA KREBELJ
- **PLIVAČI:** AMINA, MERI, PATRICK, ANTONIO, VANNA, DEJAN, HANA
- **RODITELJI - ŠKOLA - KLUB - LIJEČNIČKA SLUŽBA - HPS - HOO**



TIM KANTRIDA – ORGANIZACIJA RADA

- TEAM ELITE
- RAZVOJNI PROGRAM
- NATJECATELJI



AMINA KAJTAZ

- POČETAK SURADNJE
- POČETNI PLAN
- ŠTO SVE MOŽEMO
POPRAVITI
- PLAN SEZONE



AMINA KAJTAZ - KALENDAR

	TJEDAN		PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED	
	0		29	30	31	1(9)	2	3	4	
1	1		5	6	7	8	9	10	11	Lagano samostalno treniranje
2	2		12	13	14	15	16	17	18	Lagano samostalno treniranje
3	3		19	20	21	22	23	24	25	BAROKOMORA TEST.
4	4		26	27	28	29	30	1(10)	2	BAROKOMORA TEST.
5	5		3	4	5	6	7	8	9	
6	6		10	11	12	13	14	15	16	
7	7		17	18	19	20	21	22	23	WC BERLIN
8	8		24	25	26	27	28	29	30	Pripreme Livigno 24.10.-11.11.2022.
9	9		31	1(11)	2	3	4	5	6	
10	10		7	8	9	10	11	12	13	MITING MLADOST
11	11		14	15	16	17	18	19	20	
12	12		21	22	23	24	25	26	27	
13	13		28	29	30	1	2	3	4	
14	14		5	6	7	8	9	10	11	
15	15		12	13	14	15	16	17	18	WC MELBOURNE
16	16		19	20	21	22	23	24	25	PH ZIMA
17	17		26	27	28	29	30	31	1	ODMOR PERIOD BEZ TRENINGA
18	18		2	3	4	5	6	7	8	SLOBODNO LAGANO TRENIRANJE 1 X DNEVNO
19	1		9	10	11	12	13	14	15	Pripreme reprezentacija Rijeka
20	2		16	17	18	19	20	21	22	
21	3		23	24	25	26	27	28	29	
22	4		30	31	1	2	3	4	5	
23	5		6	7	8	9	10	11	12	Pripreme Tenerife 10.-24.2.2023.
24	6		13	14	15	16	17	18	19	Pripreme Tenerife 10.-24.2.2023.
25	7		20	21	22	23	24	25	26	Pripreme Tenerife 10.-24.2.2023.+ Liga Rijeka
26	8		27	28	1(3)	2	3	4	5	
27	9		6	7	8	9	10	11	12	Dubrava Hep miting
28	10		13	14	15	16	17	18	19	Victoria Primorje
29	11		20	21	22	23	24	25	26	
30	12		27	28	29	30	31	1(4)	2	
31	13		3	4	5	6	7	8	9	

KALENDAR AKTIVNOSTI - AMINA KAJTAZ

TJEDAN	TJEDAN		KALENDAR								SENIORI
1	1	VIŠESTRANO - BAZIČNI P.	28	29	30	31	1(9)	2	3		
2	2		4	5	6	4	8	9	10		
3	3	BAZIČNI PERIOD 1	11	12	13	14	15	16	17		
4	4		18	19	20	21	22	23	24		
5	5		25	26	27	28	29	30	1(10)		
6	6		2	3	4	5	6	7	8		
7	7	BAZIČNI PERIOD 2	9	10	11	12	13	14	15	Pripreme Turska 10.-24.10.2023.	
8	8		16	17	18	19	20	21	22	Pripreme Zadar + Jadran 24.10.-29.10.2023.	
9	9		23	24	25	26	27	28	29	Miting Jadran	X
10	10					2	3	4	5		
11	11	SPECIFIČNI PERIOD	6	7	8	9	10	11	12	Miting Mladost	Zadnji rok EP Bukurešt
12	12		13	14	15	16	17	18	19		
13	13		20	21	22	23	24	25	26		X
14	14		27	28	29	30	1(12)	2	3		
15	15	NATJECATELJ. PERIOD	4	5	6	7	8	9	10	EP(25m) Bukurešt	X
16	16		11	12	13	14	15	16	17	PH ZIMA 25M	X
17			18	19	20	21	22	23	24		
18			25	26	27	28	29	30	31		
19			1(1)	2	3	4	5	6	7		
20			8	9	10	11	12	13	14		
21			15	16	17	18	19	20	21		
22			22	23	24	25	26	27	28		
23			29	30	31	1(2)	2	3	4		
24			5	6	7	8	9	10	11	DOHA SP 11.-18.2.2024.	X
25			12	13	14	15	16	17	18	DOHA SP 11.-18.2.2024.	X
26			19	20	21	22	23	24	25		
27			26	27	28	29	1(3)	2	3		
28			4	5	6	7	8	9	10	Dubrava HEP miting	X
29			11	12	13	14	15	16	17		
30			18	19	20	21	22	23	24	HPS GPX Miting VICTORIA	X
31			25	26	27	28	29	30	31		
32			1(4)	2	3	4	5	6	7		
33			8	9	10	11	12	13	14		

KALENDAR AKTIVNOSTI - AMINA KAJTAZ

			KALENDAR									SENIORI
34			15	16	17	18	19	20	21			
35			22	23	24	25	26	27	28			
36			29	30	1(5)	2	3	4	5			
37			6	7	8	9	10	11	12	Orlando		X
38			13	14	15	16	17	18	19			
39			20	21	22	23	24	25	26	M.N. CANET 25.-26., BARCELONA 29.-30., MONACO 1.-2.6.2024.		
40			27	28	29	30	31	1(6)	2	EKIPNO (1.-2.6.2024.)		X
41			3	4	5	6	7	8	9	DATUM??? EUROPSKO PRVENSTVO 50M		
42			10	11	12	13	14	15	16	HPS GPX ZLATNI MEDVJED 8.-9.6.2024.		X
43			17	18	19	20	21	22	23	OTVORENO PH		OI DEADLINE 23.6.2024.
44			24	25	26	27	28	29	30	REGIONALNO PH		
45			1(7)	2	3	4	5	6	7			
46			8	9	10	11	12	13	14			
47			15	16	17	18	19	20	21			
48			22	23	24	25	26	27	28	OI 27.7.-4.8.2023.		X
49			29	30	31	1(8)	2	3	4	OI 27.7.-4.8.2023.		X
			5	6	7	8	9	10	11			
			12	13	14	15	16	17	18			
			19	20	21	22	23	24	25			
			26	27	28	29	30	31	1(9)			
			2	3	4	5	6	7	8			
			9	10	11	12	13	14	15			
			16	17	18	19	20	21	22			
			23	24	25	26	27	28	29			
			30	1(10)	2	3	4	5	6			
			7	8	9	10	11	12	13			
			14	15	16	17	18	19	20			
			21	22	23	24	25	26	27	???HPS GPX MITING JADRAN		
			28	29	30	31	1(11)	2	3			
			4	5	6	7	8	9	10	???HPS GPX MITING MLADOST		
			11	12	13	14	15	16	17			
			18	19	20	21	22	23	24			
			25	26	27	28	29	30	1(12)			

PERIODIZACIJA SUHOG TRENINGA - AMINA

			PRIPREMA ZA TRENING									
			TRENING TRUPA (Izometrija, dinamika, balistika)									
TJEDAN	TJEDAN		TRENING JAKOSTI - SNAGE	KALENDAR								
1	1	VIŠESTRANO - BAZIČNI P.	Uvodni period - vježbe s vlastitom težinom - 30 - 45min trajanje, 16-20 vježbi, 16-24 ponavljanja	28	29	30	31	1(9)	2	3		
2	2			4	5	6	4	8	9	10		
3	3	BAZIČNI PERIOD 1	Trening jakosti u aerobnom režimu nespecifično , 45min, lagano opterećenje, pauze 15", 12-16 vježbi, 20-16 pon	11	12	13	14	15	16	17		
4	4			18	19	20	21	22	23	24		
5	5		Trening jakosti u aerobnom režimu specifično , 45min, lagano opterećenje, pauze 15-30", 12-16 vježbi, 20-16 pon	25	26	27	28	29	30	1(10)		
6	6			2	3	4	5	6	7	8		
7	7	BAZIČNI PERIOD 2	Trening snage, 12-8 vježbi 1 serija 40% 1RM, 3-2 serije do 80% 1RM, 0-1 serija eksplozivna, 3-6 serija x6-10pon b+s	9	10	11	12	13	14	15	Pripreme Turska 10.-24.10.2023.	
8	8			16	17	18	19	20	21	22	Prip. Zadar + Jadran 24.10.-29.10.2023.	
9	9		Trening snage, 12-8 vježbi 1 serija 40% 1RM, 3-2 serije do 80% 1RM, 1-2 serije eksplozivne, 3-6 serija x 10-6pon b+s	23	24	25	26	27	28	29	Miting Jadran	
10	10			30	31	1(11)	2	3	4	5		
11	11	SPECIFIČNI PERIOD	1 serija x 8 vježbi 40%1RM, 3 serije eksplozivni pokret x 8-6 vježbi x 3 pon 30-60% 1RM + 6-4 serija x 5-4 pon s+b	6	7	8	9	10	11	12	Miting Mladost	
12	12			13	14	15	16	17	18	19		
13	13		1 serija x 8 vježbi 40%1RM, 2 serije eksplozivni pokret x 8-6 vježbi x 3 pon 30-60% 1RM + 6-4 serija x 3-2 pon s+b	20	21	22	23	24	25	26		
14	14			27	28	29	30	1(12)	2	3		
15	15	NATJECATELJ. PERIOD	INERVACIJA, 1 serija 40%1RM 8-4 vježbe x 6-2 ponavljanja + 1 serija 4 vježbe eksplozivno + 3x1 bacanje i 3x1 skok	4	5	6	7	8	9	10	EP(25m) Bukurešt	
16	16			11	12	13	14	15	16	17	PH ZIMA 25M	

TJEDNA ORGANIZACIJA RADA

ODNOS SUHOG TRENINGA I TRENINGA U VODI

PRIMJER ORGANIZACIJE TJEDNA - SPECIFIČNI PERIOD (TJEDAN 10)							
	PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
Suhi ujutro	S1 Jakost-snaga	S2 Core	Standard	S3 Jakost- snaga	S4 Core	Standard	ODMOR
Voda ujutro	T1 Teh, A2, Reg	T3 A3-MVO2	T4 LP, LT	T6 Brzina	T7 A3-MVO2	T9 RACE	
Suhi popodne	Standard	-	Standard	-	Standard	-	
Voda popodne	T2 Brzina	ODMOR	T5 Reg, Teh	ODMOR	T8 A2	ODMOR	

PRIPREMNI PERIOD

TJEDAN 5, 18.-24.9.2023.

T1, 18.9.2023. Ponedjeljak ujutro A2, tehnika	T2, 18.9.2023. Ponedjeljak popodne A2, tehnika	T3, 19.9.2023. Utorak ujutro Efikasnost, brzina, tehnika
• 2 serije • 500 kraul leđno • 5x100 noge • 2x250 peraje • 10x50 vježbe • 5x100 ruke • 5000m	• 300 uvodnih • 4 serije • 5x100 3 peraje 2 kraul disalica • 10x50 6 vježbe 4 kraul peraje • 200 završnih • sve tehnicki ispravno i kvalitetno bez forsiranja • 5000m	• 300 uvodnih • 300 peraje 75 kraul 25 leđno • 6x50 start razliciti nacini avaku seriju • 300 vježbe mix • 4x50 25 savrsena tehnika 25 lagano • 300 kraul ruke • 2x50 25 T200 25lagano • 200 završnih • 5000m

PRIPREMNI PERIOD

TJEDAN 5, 18.-24.9.2023.

T4, 20.9.2023. Srijeda ujutro A2, tehnika	T5 20.9.2023. Srijeda popodne A2, A3	T6, 21.9.2023. Četvrtak ujutro
• 200 uvodnih • 2 serije • 4x100 peraje ct • 8x50 vježbe • 4x100 noge • 8x50 ruke • 4x100 noge peraje • 8x50 25 glavni 25 leđno • 5000m	• 10x100 progresivno rasplivavanje • 2-4 serije • 300 peraje kraul A2 • 3x100 noge 75A2, 25 A3 • 6x50 • 2 kraul A2 • 1 glavni A3 • 400 ispliv • 5000m	• 200 uvodnih • 4 serije • 4x50 ronjenje peraje • 200 kraul leđno • 4x50 vježbe • 200 kraul ppd • 4x50 1 start 15, 2 okret 15-15, 1 ulazak u cilj 10m • 200 mix po 25 delfin vježbe • 5000m

PRIPREMNI PERIOD

TJEDAN 5, 18.-24.9.2023.

T6 21.9.2023. Petak ujutro A2	T8 22.9.2023. Petak popodne A2, Sprint,	T9 23.9.2023. Subota ujutro A3, A2
• 800 kombinirano • 800 50kr25le25ndel • 2x400 peraje 50 zaveslaj delfin 50 leđno ct • 4x200 kraul razlicite varijante • 8x100 2 mix 1 noge • 16x50 peraje 25 delfin 25 kraul, kraul • 200lagano • 5000m	• 2 serije, 200krle, 2x100 25 noge 25 ruke • 16x50 1mix vjezbe 2 kraul 1 25 mix ubrzanje 25lagano • 4 serije • 200 peraje • 2x100 noge • 2x100 kraul • 4x50 1 lagano, 3 25 sprint s progresivnim povecanjem broja zaveslaja 25 lagano • 200 lagano • 5000m	• 3x100 50 leđno 25 kraul 25 noge • 4x50 25 savrsena teh 25 lagano • 2x150 vjezbe mix po 75 • 4x50 25 ubrzanje 25 lagano • 300 peraje mix ct s vjezbama • 4x50 15 sprint + lagano • 4 serije • 300 A2 Krle, moze i peraje • 50 lagano • 2x50 glavni A3 • 50 lagano • 15x100 3ct 2 noge, srednjih 5 peraje • 5000m

VISINSKE PRIPREME LIVIGNO



LIVIGNO - VISINSKE PRIPREME

22.5.-8.6.2023.

T1, 29.5.2023. ponedjeljak ujutro Aerobic, tehnika, start, okret	T2, 29.5.2023. ponedjeljak popodne Sprint, efikasnost, tehnika, aerobic	T3, 30.5.2023. utorak ujutro A3, MVO ²
• 4 serije (za svaku teh jedna) • 200 peraje, 2x100 noge, 4x50 vježbe • 3 serije • 2x50 start, 2x50 okret, 200 A2 • 4x50 25 ubrzanje 25 lagano mix • amina 10x100 2 kraul 1 vježbe delfin peraje • paco 10x200 2 ruke kraul 1 vježbe peraje mix • 200lagano • 4000m/5/6	• Uvodno - 8x100 po zelji • Vježbe - 16x50 3 vježbe 1 ubrzanje mix • sprint set - 3 serije • 2x podvodni 10, 2x sprint 15, 2x guma tamo nazad 6/12, 1x25 max, 1x50 lagano • Tempa - 4 tempa u 200m • meri/amina/patrick • 100 400, 75 300, 50 200, 25 100 • 400 ispliv/vježbe • paco 2x1000 kraul kontinuirano A2 • amina 2x 500 po dogovoru kontinuirano A2 • 4000m/5/6	• 1200 raspliv • 3 serije 200A2+4x50 vježbe • 4 serije • 200m/300a/400p peraje A2 • 2/3/4x100 75+25 A3 • 50+25 Meri MVO² • 50+50 Amina MVO² • 50+100 Patrick MVO² • 100 lagano • ispliv sa vježbama, nogice za kraj... • 4000m/5/6

LIVIGNO - VISINSKE PRIPREME

22.5.-8.6.2023.

T4, 30.5.2023 Utorak popodne Laktatna tolerancija	T5, 31.5.2023. srijeda popodne A1, A2, tehnika - regeneracija	T6, 1.6.2023. četvrtak ujutro Sprint, efikasnost, tehnika, aerobik
- Danas za odraditi, prema stanju tijela ujutro ili popodne... 1. Trening 32x50 na 1:45 1 max, 1 lagano - Max se mijenja 25m, 35m, 45m, 50m. - Raspliv ispliv plus serija: 4/5/6km	- svi 4 serije, plivanje lagano, opušteno, čakulica, uživanje 4 serije mix 200A2 peraje kralu leđno 4x50 vježbe 2x100 noge 4x50 1 serija start 1 okret izlaz samo klizanje 200 mix 25 zaveslaj 25 vježbe	- Uvodno - 8x100 po želji - Vježbe - 16x50 3 vježbe 1 ubrzanje mix - sprintic set - 2 serije 2x podvodni 10, 2x sprint 15, 2x guma tamo nazad 6/12, 1x25 max, 1x50 lagano - Tempa, 3 tempa u 200m - meri/amina/patrick 75 300, 50 200, 25 100 400 ispliv/vježbe - paco 2x1000 kraul kontinuirano - amina 2x 500 po dogovoru kontinuirano 3500/4.5, 5.5

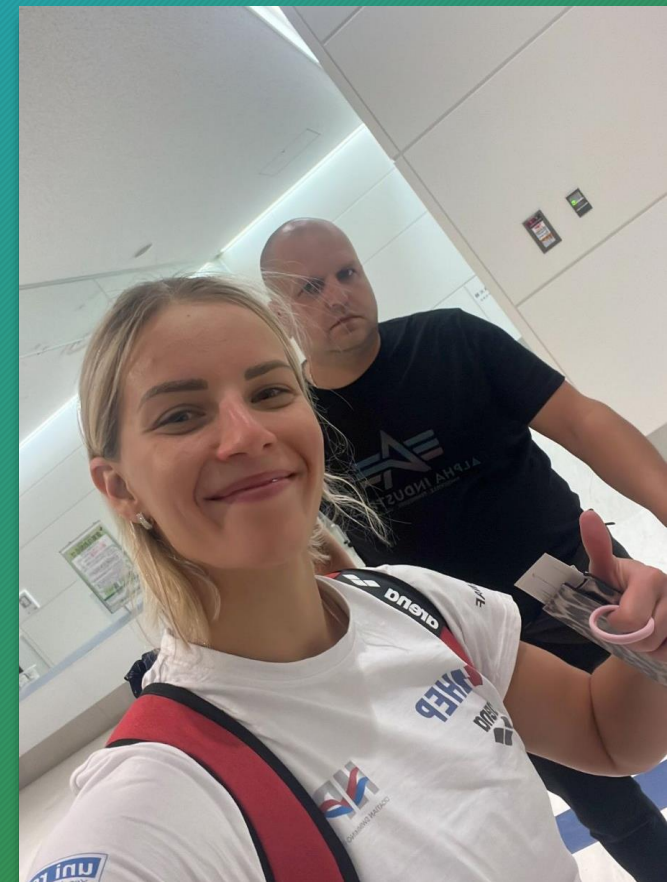
LIVIGNO - VISINSKE PRIPREME

22.5.-8.6.2023.

T7, 2.6.2023. petak ujutro	T8, 2.6.2023. petak popodne	T9, 3.6.2023. subota ujutro
A3, MVO ²	A2, start, okret, video analiza	Laktat produkcija toleracija, simulator
• 1200 raspliv • 300 uvod, 3x100 noge, 6x50ruke, 3x100 peraje • 3 serije • 200m/300a/400p peraje A2 2/3/4x100 75+25 A3 50+25 Meri MVO² 50+50 Amina MVO² 50+100 Patrick MVO² • 100 lagano • ispliv sa vjezbama, nogice za kraj... • 3500/4500/5500m	• 8x50 dugacko mekanocpo zelji 4x100 25noge 25 ruke 2x200 mjesovito 25vjezbe 25 noge 400 kraul ppd • 12x50 4(6) start, 6(4) okret, 2 ulazak u cilj • 8x50 25 savrsena teh snimanje 25 lagano • 4x100 25noge 25 ruke • 2x200 mjesovito 25vj25noge • 400 kraul ppd • patrick 10x100 1 sake ruke 1 ruke bez plocica i ct disanje na lijevu • 200lag • 3/4/5km	• Raspliv za natjecanje... • ukupni volume, 3.5, 4.5, 5.5 • Simulatori: • Meri 75+50, 50+25, 50 • amina , 4x50 delfin... na 50' • nakon toga cemo vidjeti sta cemo • Patrick, SP. 1:15-1:20 • 4x100 1:03, 3x100 1:02 2x100 1:01 1x100 1:00 • ispliv 400+m • završiti isplivavanjem do popune kilometraze • 4/5/6km



FUKUOKA - SVJETSKO PRVENSTVO 50m



NAGASAKI - FUKUOKA - SVJETSKO PRVENSTVO 50m

- Pet, 14.7.2023. 2T
- Sub, 15.7.2023. 2T
- Ned, 16.7.2023. ODMOR
- Pon, 17.7.2023. 2T
- Uto, 18.7.2023. 2T (odrađen 1 trening)
- Sri, 19.7.2023. Transfer u Fukuoku - ODMOR - dan bez treninga
- Čet, 20.7.2023. 2T
- Pet, 21.7.2023. 1T
- Sub, 22.7.2023. 2T
- Ned, 23.7.2023. Utrka 100 Delfin

- Mini ciklus 1 i 2:
- T1 uvodni
- T2 brzina
- T3 aerobik
- T4 specifik
- i onda dan odmora

- Mini ciklus 3
- Cet T1 uvodni
- Cet T2 brzina
- Pet T3 specifik
- Sub T4 tehnika
- Sub T5 Raspliv po zelji
- Ned Utrka 100 Delfin

NAGASAKI - FUKUOKA - SVJETSKO PRVENSTVO 50m

• T1, 14.7.2023. petak ujutro • Ispliv - vježbe 3.5km po želji	• T2, 14.7.2023. petak popodne • 300 uvodnih • 300 mix delfin zaveslaj po 25 • 3x100 50 vježbe 25 noge 15 scull 10 kraul ubrzanje ravne ruke • 6x50 25 savrsena tehnika 25 lagano • 12x50 6 starteva 4 okreta 2 ulaska u cilj. sve tehnicki ispravno, start kliz, okret sto sporije, cilj savrsena tehnika • 3 serije • 5x50 25 sprint 25 lagano, 100 lagano • SP. 1:20-1:30 • 1. serija sprint sa startom • 2. serija sprint 20m iz okreta • 3. serija sprint 15m u cilj • 300 peraje mekano • 50 T400, 150 lagano • 50 T200, 150 lagano • 100noge • 3500m	• Petak popodne - Teretana • snaga 1 krug zagrijavanje + 1 krug eksplozivno • Skokovi 3 serije po 3 skoka, bacanja 3 serije po 3 bacanja • Suhi snaga (ostali bez teretana realizirano): • Iskorak, cucanj, duboki cucanj, podizanje na prste • zanozenje • 8 ponavljanja serija za zagrijavanje • 3 ponavljanja brza serija • Ruke • Sklekovi, Zgib ako negdje nađes, straznji sklek • 3 serije isto • skokove odradit po planu
--	---	--

NAGASAKI - FUKUOKA - SVJETSKO PRVENSTVO 50m

- | | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• T3, 15.7.2023. subota ujutro• suhi core 15min• voda:• 2 serije• 6x100 2 kraul 2 peraje 2 mix sve A2• 12x50• 1., 5., 9. 50 T200 delfin, ostalo kraul• 3x200 15 sprint 85 kraul 100 vježbe mix | <ul style="list-style-type: none">• T4, 15.7.2023. subota popodne• teretana snaga prije popodnevnog - inervacija• voda:• raspliv za natjecanje• 75-50-25, nakon toga 400 raspliv• 25 50 75 isto• Da probamo da napravis 4 puta | <ul style="list-style-type: none">• T1, 17.7.2023. ponedjeljak ujutro• 2. mini ciklus• 1. trening• 300 krle• 4x100 25 ruke 25 noge• 10x50 2 vježbe 2 scull 1 25 ubrzanje 25 lagano• 4 serije• 3x100 kraul• 2x50 vježbe mix• (1 serija peraje po izboru)• 200 mekano peraje• 3000m |
|---|--|--|

NAGASAKI - FUKUOKA - SVJETSKO PRVENSTVO 50m

- T2, 17.7.2023. ponedjeljak popodne
- 2. mini ciklus, 2. trening
- 12x100 rasplivavanje progresivno ubacivanje elemenata i težine. krenuti skroz mekano lagano...4 po izboru napraviti peraje
- 8x50
4 starta 2 okreta 2 ulaska u cilj. 80% natjecateljske brzine
- 3 serije
3x50 25 sprint 25 lagano(progresivno povećanje brzine i jedan zaveslaj vise)
50 lagano
sp. 1:15
- 12x50 vježbe osjecaja, zaveslaj, kick, scull...
200 lagano
3000m
- teretana(ako bude)
1. krug za zagrijavanje sa 4 ponavljanja
1 krug s 1 brzim ponavljanjem
2x 3 bacanja, 2x 3 skoka

- T3, 18.7.2023. utorak ujutro
- (u planu su bila 2 treninga ali je zbog situacije sa zdravljem odrađen 1)
- suhi core 15min
- 3 serije
- 12x50 4 ronjenje 4 vježbe 4 scull
- 2x100 kraul disaloca 25 ravne ruke 25 savijene
- 2x100 vježbe delfin peraje
- uživaj i plivaj

- T1, 20.7.2023. četvrtak ujutro
- trening kojeg nisam poslao 3km

NAGASAKI - FUKUOKA - SVJETSKO PRVENSTVO 50m

- T2, 20.7.2023. četvrtak popodne
- Snaga teretana:
- 6 vježbi, 1 krug za zagrijavanje, 1 krug eksplozivno, 1 ponavljanje. 2x3 bacanja, 2x3 skoka
- plivanje:
- 6x150m vježbe mix bez kraul
- 6x50 kraul ppd
- 2x50 start + lagano
- 100 peraje
- 2x50 okret + lagano
- 100 peraje
- 2 serije
- 4x50, 15, 20, 25m max sa laganim, zadnji 50 lagano
- 16x50 1 noge delfin, 1 kraul, 2 vježbe peraje delfin

- T3, 21.7.2023. petak 1 trening
- suhi core 10 min
- 500 100 krle 100 zaveslaj delfin
- 5x100 peraje 25 ronjenje 25 vježba zaveslaj šake 50 leđno
- 10x50 vježbe ne delfin
- 2 serije
- 50-25 T100-200
- 400m ispliva
- 2500m

- T4, 22.7.2023. subota ujutro
- 1600m raspliv za natjecanje
- 50m sa startom polazak za 200, 150 ispliv
- 25m sa startom polazak za 100, 150 ispliv
- 2000m

- T5, 22.7.2023. subota popodne
- Po želji, lagano plivanje max 2km, koliko te
- pita uhvatiti osjecaj, eventualno koji start i okret...
- i to je to 🙏 🔄 🙏

MEGA



NOVA SEZONA - UNAPREĐENJE RADA

- ANALIZA TRENINGA, CIKLUSA
- OCJENJIVANJE TRENINGA TRENER I PLIVAČ
- VIDEO ANALIZA
- INDIVIDUALNI PRISTUP
- TESTIRANJA

VIDEO ANALIZA

- PRIMJER TABLICE ZA ANALIZU TEHNIKE

ANALIZA TEHNIKE KRAUL				
	OCJENE (1-10)	KOMENTAR	FOTO	VIDEO
PODVODNI				
Odgurivanje od zida				
Kut odgurivanja				
Amplituda udaraca				
Efikasnost udaraca				
Break out				
TEHNIKA				
Pozicija tijela i glave				
<u>Rad nogu</u>				
Pravilnost rada				
Amplituda				
Efikasnost				
<u>Rad ruku</u>				
Početni dio zaveslaja				
Sredina zaveslaja				
Završetak zaveslaja				
Koordinacija				
Ukupni dojam				

VIDEO ANALIZA

1. DELFIN SA
STRANE

3. PRSNO PREDNJI
KUT

2. KRAUL START

4. DELFIN OKRET

KARIJERA HRVATSKOG VRHUNSKOG PLIVAČA

- REZLTATI HRVATSKOG PLIVANJA - PLIVANJE NEKADA I DANAS
- VRHUNSKI UVJETI RADA
- OBRAZOVANJE
- FINANCIRANJE
- KARIJERA

ZA KRAJ... I
HVALA
SVIMA

