

32.5. Модели на штренинџ за сѳорѳи - ѳливање за возрастѳи 10 – 12 ѳодини
(ѳодѳоѳвишѳелен ѳериод)

Ден на тренинг	Средсѳива и динамика на оѳѳоварување
Вторник (9.00 – 10.30 ч.)	Вежби за флексибилност и олабавување 30 минути. Краул техника 400 м + 4 x 100 м мешано. Мешано пливање со акцент на работа на нозете 400 м . Мешано пливање 2 x 6 x 200 м , со напор 75%. Вежбање стартна позиѳија 5 минути. Интервал на одмор после секоја серија 6 минути пливање со умерено темпо – техника грбно, градно и краул. Испливување 600 м .
Среда (9.00 – 10.30ч.)	Загревање со вежби за флексибилност и олабавување 20 минути. Мешано 4 x 100 + 300 м краул. Делфин 5 x 50 м , само со нозе 5 x 50 м , поврзано нозе-краул техника со користење на пловка. Вежби за делфин 4 x 400 м , грбно, градно и краул 800 м , вежбање техника краул (нозе) со оптоварување 75%. Пливање со умерено темпо 100 м .
Четврток (9.00 – 10.30 ч.)	Загревање со вежби за флексибилност и олабавување 20 минути. Краул техника увежбување 300 м . Вежби делфин 400 м . Интервално пливање 300 м (25 м нозе, со 25 м краул нозе– раце). Оптоварување од 75%, 8 x 100 м за развој на брзината на рацете со интервал на одмор од 2 минути. Слободно пливање по избор 200 м .
Петок (9.00 – 10.30 ч.)	Загревање со вежби за флексибилност и олабавување 20 минути. Круал техника 500 м . Мешано пливање 2 x 200 м . Интервално пливање 400 м (25 м со нозе, 25 м раце-нозе). Оптоварување од 75 % , 5 x 400 м краул техника и интервал на одмор од 8.30 минути. Комбинирано пливање 500 м (грбно, градно и краул).
Сабота (9.00 – 10.3 ч.)	Вежби за флексибилност и олабавување 20 минути. Интервално пливање 400 м , краул техника, наизменично 50 м нозе, 50 м раце-нозе. Мешано пливање 4 x 100 м + 300 м краул + 8 x 200 м краул, грбно, градно, делфин + 600 м нозе краул техника Слободно пливање 100 м со издишување во вода.

Четврток	<p>Трчање со умерен интензитет 20 минути. Вежби за флексибилност и олабавување 25 минути. Скокање со тежина на предмет 40кг, 60 кг 3 x 10 повторувања. Извлекување на прсти со тежина 80 кг 2 x 10 . Подигнувања со 10 кг 2 x 10 подигања со 120 кг (6 подигнувања). Вежби за олабавување и еластичност 5 минути. Спринтерско трчање 2 x 150 м и 2 x 200 м . Вежби за stomачна мускулатура од лежење на грб, нозе свиткани во колена, раце на врат подигнување на трупот 3 x 20 . Истрчување 8 минути по тревна површина.</p>
Петок	<p>Трчање со умерен интензитет и вежби за еластичност и олабавување 10 минути. Трчање и совладување на пречки (4 – 8), во 3 до 4 серии. Скокање во далечина со 8 тркачки чекори 5 пати и со 16 тркачки чекори 4 пати. Повеќекратно претрчување до местото за отскок. Вежби за еластичност и олабавување 10 минути. Спринтерско трчање 10 x 50 м . Истрчување 10 минути комбинирано со вежби за дишење и релаксација.</p>
Сабота	<p>Трчање со мал и умерен интензитет 20 минути. Вежби за развој на силината со користење на партнер. Трчање со забрзување 1 x 100 м , 2 x 90 м , 2 x 50 м , 2 x 40 м и 4 x 20 м со интервал на одмор од една минута помеѓу секое трчање и секоја серија. Специфични скокачки вежби со дофаќање на ориентир кој виси на секој 3 – 5 – 7 чекори, со лесно трчање 3 x 4 x 40 м . Вежби за релаксација и еластичност 10 минути. Трчање со забрзување до 200 м . Фрлање на медицинка тешка 2 кг x 20 пати и ѓуле тешко 5 кг x 15 пати. Вежби за stomачната мускулатура 10 минути. .</p>

32.4. Модели на тренинг, сѝорѝ – айлеѝшка (скок во далечина – сѝениори)

Ден на тренинг	Средсѝва и динамика на ойѝоварување
Поденелник	<p>Комбинирано загревање со веѝби за истегнување и олабавување 30 минути. Трчање со забрзување 6 x 80 м . Скокање со тежина на предмет 10 x 60 кг , 10 x 80 кг , 5 x 100 кг , x 2 серии, скок од една на друга нога 10 x 80 кг . Веѝби за олабавување, флексибилност 10 минути. Скокање во височина на 150 и 160 см x 10 пати. Фрлање гуле тешко 6 кг 25 минути. Истрчување 10 минути. Веѝби за олабавување и истегнување 5 минути.</p>
Вторник	<p>Трчање со умерено темпо, веѝби за олабавување и еластичност 30 минути. Трчање со забрзување 4 x 80 м . Скокање во далечина со затрчување од 10 м (15 пати). Фрлање медицинка тешка 2 кг од различни позиции (50 фрлања). Веѝби за олабавување на рацете 5 минути. Спринтерско трчање 2 x 300 м , 2 x 200 м , 2 x 150 м , со интервал на одмор од 1 – 2 минути после секое трчање и 5 – 10 минути после секоја серија. Истрчување и веѝби за еластичност и олабавување 15 минути.</p>
Среда	<p>Трчање со умерено темпо 25 минути. Веѝби за еластичност и олабавување 10 минути. Веѝби за зголемување на подвижноста на кичмата и карличниот појас 30 минути. Општоподготвителни веѝби со тежина од 25 кг (неведнување и исправување на трупот нанапред – наназад и на страна, сучење на трупот). Клекнување и исправување со тежина од 60 кг , 20 x 60 кг . Скокање со тежина 5 x 70 кг , 5 x 80 кг и подигање на прсти 10 x 100 кг . Трчање со умерен и мал интензитет 15 минути. Веѝби за еластичност и флексибилност 10 минути. Трчање со забрзување 3 x 200 м . Истрчување 7 минути.</p>

<p>Среда (18.00 - 19.30 ч.)</p>	<p>Загревање со континуирано трчање 8 минути. Вежби за еластичност и олабавување 10 минути. Увежбување на зона 6:0 и 5:1, 10 минути. Ракометна игра човек на човек 10 минути. Удари на гол од различни позиции 5 минути. Вежби за релаксација 5 минути. Трчање на 30 м со забрзување, 5 x 30 м со одмор од 40 секунди. Вежби за развој на силината со совладување на оппорот на партнерот (со потиснување, влечење и туркање) 5 минути трчање со забрзување до 200 м.</p>
<p>Четврток (10.00 - 11.45 ч.)</p>	<p>Загревање со ракометна игра 15 минути. Вежби за флексибилност и олабавување 8 минути. Зголемување на специфичната брзина од различни стартни позиции (лежење, седење и вртење) и штафетни игри со топка 10 минути. Водење на топка со максимална брзина низ цел терен (праволиниски, цик-цак, напред-назад) 4 x 35 секунди и интервал на одмор од 45 секунди. Додавање на медицинка со една и две раце тешка 3 кг од стоање, седење и лежење во 2-3 серии и број на повторувања од 15-20 пати. Вежби за еластичност и олабавување 10 минути. Трчање со забрзување од интервал 6 x 30 минути.</p>
<p>Петок (18.00 - 19.45 ч.)</p>	<p>Загревање со ракометна игра 2 x 10 минути. Вежби за еластичност и олабавување 8 минути. Дофатни скокања на максимална висина 8-10 скови. Скокање и совладување на пречки високи од 40 см, 50 см, 60 см, 70 см, 80 см и 100 см 6 x 6 скока, интервал на одмор од 45-60 секунди. Трчање напред-назад со и без користење на топка 10 x 20 секунди и интервал на одмор 40 секунди. Вежби за еластичност и олабавување 5 минути Вежби за сила на рацете со користење тежина на предмет од 20-40 кг 4 x 12 повторувања. Трчање со умерено темпо 3 минути. Футинг 30 минути.</p>
<p>Сабота (10.00 - 11.45 ч.)</p>	<p>Вежби за еластичност и олабавување 12 минути. Ракометна игра 2 x 20 минути и удари на гол преку блок 5 минути, удари на гол од 7 метри 5 минути. Вежби за сила на рацете и трупот со користење на сопствена телесна тежина 10 минути. Футинг 30 минути. Вежби за еластичност и олабавување 5 минути.</p>

<p>Четврток (18.00 - 19.30 ч.)</p>	<p>Трчање крос од 20 минути. Водeње на топка низ цел терен со максимална брзина (праволиниски, цик-цак, напред-назад, 10 x 20 секунди) со интервал на одмор од 45 секунди после секое трчање) Вежби за развој на силината на раце од лежење и стоeње со тежина од 20 до 40 кг во 2 - 3 серии и број на оптоварување 10 - 20 пати. Вежби за еластичност и олабавување 10 минути.</p>
<p>Петок (18.00 - 19.40 ч.)</p>	<p>Трчање футинг 20 минути во природа. Вежби за еластичност и олабавување 10 минути. Едноножно и двоножно скокање во место и во движење без и со користење на пречки 10 минути. Вежби за еластичност и олабавување 5 минути. Вежби за развој на специфичната брзина 20 м спринт. Напред - назад + 30 м спринт + напред- назад + 20 м спринт + 20 спринт напред. Вежби за еластичност и олабавување 10 минути. Вежби за сила и стомачна мускулатура од лежење на грб, раце на врат, нозе свиткани во колена, фиксирано подигање на трупот и сучење налево и надесно 3 x 30 секунди и интервал на одмор 1 минута. Удари на гол од пеналтик 5 минути.</p>
<p>Недела (09.00 - 10.45 ч.)</p>	<p>Загревање со континуирано трчање 10 минути. Вежби за еластичност и олабавување 10 минути. Вежби за спринтерска брзина: 2 x 20 м , 2 x 30 м , 2 x 40 м , 2 x 50 м , 2 x 60 м + 50м +40м +30м +20м . Вежби за еластичност и олабавување 10 минути. Вежби за развој на силата на рацете со користење на тежина на предмет од лежење и седење со оптоварување од 30-40 кг , во три серии на повторување од 10 - 20 пати. Вежби за развој на силината на трупот со посебен акцент на стомачната мускулатура 3 x 20 повторување и интервал на одмор од 45 секунди. Трчање со умерен интензитет од 2 000 м .</p>
<p>Понеделник (18.00 - 20.00 ч.)</p>	<p>Загревање со фудбал на два гола, интервално трчање 2 x 800 м + 2 x 1 000м , 2 000 м со користење на пауза после секој напор од 2 - 3 минути. Вежби за еластичност и олабавување 10 минути. Удари на глави преку блок наизменично со топка и медицинка 20 удари. Вежби за сила на раце со медицинка 2 кг од полажба на стоeње, седење и лежење 8 минути. Трчање со умерено темпо 3 минути.</p>

Трчање 2 x 300 м максимално брзо.
 Трчање 3 x 200 м максимално брзо.
 Трчање 4 x 100 м максимално брзо.
 Трчање 4 x 80 м максимално брзо.
 Трчање 6 x 60 м максимално брзо.
 Трчање 7 x 50 м максимално брзо.
 После секое трчање интервал на одмор од 40 секунди до 2 минути.
 Скокање со јаке 10 x 30 секунди.
 Вежби за еластичност и олабавување 10 минути.

32.3. Модели на тренинг за снорџ - ракомет
(Подготвишлен период - прва етапа)

Ден на тренинг	Средства и динамика на ошвоорување
Понеделник <i>(09.00 - 10.00 ч.)</i>	Трчање во природа 10 минути. Вежби за флексибилност и олабавување 10 минути. Трчање со забрзување 4 x 80 м . Додавање на медицинка во движење 10 x 30 секунди и интервал на одмор од 2 минути. Вежби за еластичност и олабавување 5 минути. Вежби за брзина 2 x 20 м + 2 x 30 м + 2 x 40 м + 2 x 50 м со интервал на одмор од 1 минута помеѓу секое повторување и 2 минути помеѓу секоја серија. Ракометна игра 10 минути.
Вторник <i>(09.00 - 10.15 ч.)</i>	Трчање фартлек во природа 12 минути. Вежби за еластичност и олабавување 10 минути. Интервално трчање 4 x 1 000 м , со пауза помеѓу секое трчање 3 минути. Вежби за еластичност и олабавување 5 минути. Додавање на медицинка тешка 3 кг во место и во движење со една и две раце од различни стартни позиции 5 x 35 секунди. Ракометна игра 10 минути. Удари на гол од различни позиции 10 минути.
Среда <i>(09.00 - 10.30 ч.)</i>	Континуирано трчање во природа 12 минути. Вежби за еластичност и олабавување 10 минути. Спринтерско трчање 2 x 20 м + 3 x 30 м + 3 x 40 м + 3 x 50 м и интервал на одмор од 2 минути помеѓу секое трчање. Анализа и увежбување на зона 5 : 1 и 6 : 0, 10 минути. Удари на гол од различни позиции со топка и медицинка тешка 600 - 800 гр 10 минути. Кружен тренинг со 6 до 8 работни места на развој за издржливоста на силата, 8 минути. Вежби за еластичност и олабавување 5 минути.

вода
 минерална

-11%

Вежби за истегнување и олабавување 5 минути.
Трчање со забрзување до 200 м.

15.08.1992, 09.00 – 10.00 ч.

Лесно трчање 6 минути на мека подлога.
Вежби за еластичност и олабавување 10 минути.
Трчање 5 x 200 м за време од 34 секунди и интервал на одмор од 2 минути.
Трчање 4 x 300 м и интервал на одмор од 3 минути.
Трчање 3 x 400 м и интервал на одмор од 3 минути.
Трчање 2 x 500 м и интервал на одмор од 3 минути.
Вежби за еластичност и олабавување 10 минути.
Скокање со јаже во место 4 x 40 секунди.

17.08.1992, 09.00 – 10.00 ч.

Трчање со умерен интензитет 5 минути.
Вежби за еластичност 5 минути.
Трчање 5 x 100 м и интервал на одмор 45 секунди.
Трчање 4 x 200 м и интервал на одмор 1 минута.
Трчање 3 x 300 м и интервал на одмор 1 минута.
Трчање 2 x 400 м и интервал на одмор 2 минути + 1 x 500 м
Скокање со јаже 8 x 45 секунди
Вежби за еластичност 10 минути

18.08.1992, 09.00 – 10.00 ч.

Загревање со лесно трчање 8 минути.
Вежби за еластичност и олабавување 12 минути.
Трчање 2 x 200 м со максимална брзина.
Трчање 3 x 300 м со максимална брзина.
Трчање 2 x 400 м со максимална брзина.
Трчање 2 x 100 м со максимална брзина.
После секое трчање интервал на одмор од 45 секунди до 1-2 минути.
Сокање со јаже во место и во движење 5 x 1 минута.
Движење во кошаркарски став низ цел терен 4 x 45 секунди.
Вежби за олабавување 10 минути.

19.08.1992, 09.00 – 10.00 ч.

Лесно трчање 7 минути.
Вежби за истегнување и олабавување 5 минути.
Трчање 3 x 400 м и интервал на одмор од 2 минути.
Трчање 4 x 300 м и интервал на одмор од 1 минута.
Трчање 5 x 200 м и интервал на одмор од 1 минута.
Трчање 6 x 100 м и интервал на одмор од 1 минута.
Скок со јаже 6 x 1 минута
Вежби за истегнување и олабавување 10 минути.

20.08.1992, 09.00 – 10.00 ч.

Трчање со умерено темпо 6 минути.
Вежби за истегнување и олабавување 10 минути.
Трчање 1 x 400 м максимално брзо.

седење, со две раце над главата напред и назад преку главата, со двете раце под нозете 3 до 5 минути.
Вежби за еластичност и олабавување индивидуално и во парови.

07.08.1992, 09.00 – 10.30 ч.

Трчање со умерено темпо 2 x 800 м со интервал на одмор 60 секунди.
Вежби за еластичност и олабавување 12 минути.
Трчање со умерен интензитет 4 x 1 500 м со интервал на одмор од 2 до 3 минути.
Вежби за флексибилност и олабавување индивидуално и во парови.
Континуирано трчање 1 500 м со мал интензитет.
Вежби за сила на рацете од лежење на гради 3 x 15 подигања.
Континуирано трчање 1 500 м со умерен интензитет.
Вежби за сила на stomачната мускулатура 3 x 15.
Интервално трчање 3 x 500 м и истрчување.
Вежби за сила на грбот 3 x 15 подигања.
Континуирано трчање 1 500 м со умерен интензитет.
Вежби за еластичност и олабавување 10 минути.

08.08.1992, 09.00 – 10.40 ч.

Загревање со трчање на 800 м и вежби за еластичност и олабавување.
Интервално трчање 6 x 1000 м.
Подигање на трупот од лежење на гради 2 x 15.
Трчање 100 м со умерен интензитет.
Вежби за сила на рацете со сопствената тежина 2 x 15 склекови.
Трчање 1 000 м континуирано.
Скокање со јаже во место и во движење 2 x 1 минута.
Движење во кошаркарски став 2 x 30 секунди.
Трчање 1 000 м со умерен интензитет.
Вежби за еластичност и олабавување 10 минути.

12.08.1992, 09.00 – 10.45 ч.

Лесно трчање 800 м и вежби за еластичност и олабавување.
Трчање со субмаксимален интензитет 7 x 800 м.
Помеѓу секое повторување од трчање на 800 м вежби за сила на рацете 2 x 20.
Скок со јаже во место и во движење 3 x 1 минута.
Движење во кошаркарски став низ цел терен 3 x 30 секунди.
Еленски скокови од една на друга нога 3 x 10 скокови.
Вежби за еластичност и олабавување 10 минути.
Трчање со забавување до 200 м.

13.08.1992, 09.00 – 10.00 ч.

Континуирано трчање со умерен интензитет 6 минути.
Вежби за еластичност и олабавување 10 минути.
Трчање со мал интензитет 2 x 3 000 м и интервал на одмор.
Вежби за сила на stomачната мускулатура 4 x 20 пати.
Вежби за сила на рацете 4 x 15 склекови.
Вежби за грбна мускулатура 4 x 20 подигања.

<p style="text-align: center;">Петок (10.00 - 12.00 ч.)</p>	<p>Континуирано трчање 12 минути. Вежби за еластичност и олабавување 20 минути. Брзо трчање 7 x 30 м и интервал на одмор од 45 секунди. Вежби за еластичност и олабавување 10 минути. Трчање со менување на правецот и брзината со користење на топка до 200 м. Трчање 4 x 400 м за време од 1.20 минути и интервал на одмор од 1 минута. Вежби за еластичност 10 минути. Трчање со совладување на пречки високи од 40 до 80 см 5 минути.</p>
<p style="text-align: center;">Сабота (10.00 - 11.00 ч.)</p>	<p>Континуирано трчање на 800 м со умерен интензитет. Континуирано трчање 12 минути. Вежби за еластичност и олабавување 20 минути. Вежби за сила на рацете, трупот и нозете со користење на тежина на предмет 30 минути. Континуирано трчање на 800 м со умерен интензитет. Вежби за еластичност и олабавување 10 минути.</p>

32.2. Пример на модели на тренинг за развој на издржливост во периодот кај врвни кошаркари (моделот е работен со КК „МЗТ“ - Скопје, 1992/1993)

05.08.1992, 09.00 – 10.00 ч.

Загревање со трчање континуирано 6 минути.
 Трчање со умерен интензитет континуирано 10 минути.
 Вежби за еластичност и олабавување 5 минути.
 Вежби за развој на силината на рацете и раменскиот појас 5 минути со сопствена телесна тежина.
 Трчање со умерено темпо 10 минути во природа.
 Вежби за грбна мускулатура 2 x 12 повторувања.
 Додавање на медицинка комбинирано со две раце од гради од стоење и седење, со две раце над главата напред и назад преку главата, со двете раце под нозете 3 до 5 минути.
 Вежби за еластичност и олабавување индивидуално и во парови.

06.08.1992, 09.00 – 10.30 ч.

Трчање со умерено темпо 2 x 800 м со интервал на одмор 60 секунди.
 Вежби за еластичност и олабавување 12 минути.
 Трчање со умерен интензитет 4 x 1 500 м со мал интензитет.
 Вежби за развој на силината на рацете и раменскиот појас 5 минути со сопствена телесна тежина.
 Трчање со умерено темпо 10 минути во природа.
 Вежби за стомачна мускулатура 2 x 12 повторувања.
 Вежби за грбна мускулатура 2 x 12 повторувања.
 Додавање на медицинка комбинирано со две раце од гради од стоење

<p>Вторник (10.00 - 12.00 ч.)</p>	<p>Загревање со континуирано трчање до 100 м Вежби за флексибилност и олабавување 20 минути Трчање 4 x 100 м за време од 3,5 минути и интервал од одмор од 3 минути Вежби за флексибилност и олабавување 10 минути Континуирано трчање со умерен интензитет 2 000 м за време од 8 минути Вежби за еластичност и олабавување 10 минути Од лежење на грб нозе свиткани во колена и фиксирани Раце на врат подигање на трупот со сучење на лево и десно 3 x 30 секунди Вежби со медицинка тешка 3 кг 10 минути</p>
<p>Среда (10.00 - 12.00 ч.)</p>	<p>Интервално трчање 5 x 400 м и вежби за еластичност и олабавување 20 минути Спринтерско трчање 2 x 20 м, 2 x 30 м, 2 x 40 м, 1 x 50 м, 1 x 60 м, 1 x 80 м Вежби за еластичност и олабавување 10 минути Трчање со забрзување до 200 м Вежби за сила со отпор на партнер 20 минути чекорење на страна 6 x 4 м x 3 за време од 8 секунди и интервал на одмор од 30 секунди Трчање напред - назад со вртење на телото 4 x 15 м x 3 за време од 13 секунди, интервал на одмор од 30 секунди Вежби за еластичност и олабавување 10 минути</p>
<p>Четврток (10.00 - 12.00 ч.)</p>	<p>Континуирано трчање 1 600 м Вежби за еластичност и олабавување 20 минути Вежби за развој на брзинска издржливост 3 x 40м, 3 x 50м, 3 x 60м, 2 x 80м, 1 x 40м + 50м + 60 м со интервал на одмор од 45 секунди Континуирано трчање со умерен интензитет 800 м Вежби за еластичност и олабавување 12 минути Трчање со забрзување до 200 м Од лежење на гради, нозе испружени и фиксирани раце на врат, подигнување на трупот 4 x 30 подигања и интервал на одмор 40 секунди Исфрлање на медицинка од височина на градите тешка 3 кг. 4 x 20 исфрлања со користење на партнер Од лежење на грб, нозе свиткани и фиксирани, раце на врат, подигање на трупот до седење 4 x 30 подигања и интервал на одмор од 40 секунди Континуирано трчање 800 м со умерен интензитет</p>

рање, логичен редослед на вежи и активности, планирани
и прераспределба на средствата и нивно правилно користење на
дени периоди за развој на одредени својства.

32.1. Модели на штрениќ за спорти - фудбал
(подготвителен период - еден микро циклус)

Ден на тренинг	Средства и динамика на ојшоварување
Понеделник (10.00 - 12.00 ч.)	<p>Лесно трчање на 800 м со интервал на одмор од 60 секунди.</p> <p>Трчање со забрзување 4 x 100 м со интервал на одмор од 60 секунди.</p> <p>Вежби за еластичност и олабавување 10 минути.</p> <p>Трчање со менување на правецот и брзината до 300 м.</p> <p>Вежби за еластичност и олабавување 5 минути.</p> <p>Спринтерско трчање 4 x 4 x 15 м за време од 13 секунди и интервал на одмор од 45 секунди.</p> <p>Од лежење на гради свиткување и испружување на рацете.</p> <p>Склекови 3 x 13 и интервал на одмор од 20 секунди.</p> <p>Од лежење на грб, нозете свиткани во колената и фиксирани.</p> <p>Раце на врат, подигнување на трупот 3 x 20 подигнувања за време од 30 секунди.</p>