

PRIPRAVE – JUNIJJULIJ 2026  
KK ELEKTRA



MRGA TRENERSTVO

## PERIODIZACIJA – MESEC

<b>JUNIJ</b>	<b>JULIJ</b>
HIPERTROFIJA / KONDICIJA & MOČ & MAKSIMALNA JAKOST  4 tedni	MAKSIMALNA JAKOST & MOČ  4 tedni

JULIJ:

Trening 1:

VAJE:	SERIJE	PONOVI	TEŽA (vnesi)	POČITEK (čas - s)
<b>W.UP:</b> 10 – 15 min By feel, ogrejte in pripravite se dobro za napore.  GLAVNI DEL: 45/15 (AK/R)  1. Počep s poskokom 2. Skleca z dotikom komolca 3. Hrbtni iz tal 4. Poskok iz izp. Korak s pristankom 5. Stranski plank z dotiki 6. Met medicinke iz počepa 7. Medvedja pozicija z dotikom rame 8. Lastovka	<b>3</b>	45/15		

Trening 2:

VAJE:	SERIJE	PONOVI	TEŽA (vnesi)	POČITEK (čas - s)
<b>W.UP:</b> 10 – 15 min By feel, ogrejte in pripravite se dobro za napore.  <b>INTERVALI:</b> <u>2/1/2/1/2/1 – 2x</u> 2 min teka na 40% 1min teka na 60% 2min teka na 45% 1min teka na 70% 2min teka na 50% 1 min teka na 75% 2 min teka na 55%  CORE: 45/15 Ladjica, V – situps, Russian twists				

Trening 3:

VAJE:	SERIJE	PONOVI	TEŽA (vnesi)	POČITEK (čas - s)
<b>W.UP:</b> 10 – 15 min By feel, ogrejte in pripravite se dobro za napore.  GLAVNI DEL: 45/15 (AK/R)	<b>3</b>	45/15		

1. Izpadni s poskokom 2. Trebušni iz tal 3. Plank 4. Step na višjo podlagi + odziv gor 5. Eno nožni hipthrust (dvig boka) 6. Skoki v daljino 7. Izpadni koraki + odziv navzgor				
--	--	--	--	--

Trening 4:

<b>VAJE:</b>	<b>SERIJE</b>	<b>PONOVI</b>	<b>TEŽA (vnosi)</b>	<b>POČITEK (čas - s)</b>
<b>W.UP:</b> 10 – 15 min By feel, ogrejte in pripravite se dobro za napore.  1km – 6:00 1km – 5:00 1km – 4:30 1km – 4 ali manj 1km – 7:00 – regeneracijski  <b>CORE:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 min planka v kosu</li> <li>- 1 min stranskega planka vsaka stran v kosu</li> </ul>				

AVGUST:

Trening 1:

VAJE:	SERIJE	PONOVI	TEŽA (vnosi)	POČITEK (čas - s)
<b>W.UP:</b> 10 – 15 min By feel, ogrejte in pripravite se dobro za napore.  GLAVNI DEL: 45/15 (AK/R)  1. Počep z eno nogo na višjo podla. 2. Skleca 3. T raise iz tal 4. Skok z eno nogo na višjo podla. 5. Stranski plank z dotiki 6. Met basket žoge leže 8. Lastovka	<b>3</b>	45/15		

Trening 2:

VAJE:	SERIJE	PONOVI	TEŽA (vnosi)	POČITEK (čas - s)
<b>W.UP:</b> 10 – 15 min By feel, ogrejte in pripravite se dobro za napore.  <b>INTERVALI:</b> 10 x 600m: - vsakih 600m povečamo tempo, začnemo z 2min, potem pa vsakič 5 sekund manj  CORE: 45/15 Ladjica, V – situps, Russian twists				

Trening 3:

VAJE:	SERIJE	PONOVI	TEŽA (vnosi)	POČITEK (čas - s)
<b>W.UP:</b> 10 – 15 min By feel, ogrejte in pripravite se dobro za napore.  GLAVNI DEL: 45/15 (AK/R)  1. Izpadni s poskokom 2. Trebušni iz tal 3. Plank 4. Step na višjo podlago + odziv gor 5. Eno nožni hipthrust (dvig boka)	<b>3</b>	45/15		

6. Skoki v daljino 7. Izpadni koraki + odziv navzgor				
---	--	--	--	--

Trening 4:

<b>VAJE:</b>	<b>SERIJE</b>	<b>PONOVITVE</b>	<b>TEŽA (vnosi)</b>	<b>POČITEK (čas - s)</b>
<b>W.UP:</b> 10 – 15 min By feel, ogrejte in pripravite se dobro za napore.  2 km: 10:00 1 km: 5:00 2 km: 9:30 1 km: 4:30  <b>CORE:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 min planka v kosu</li> <li>- 1 min stranskega planka vsaka stran v kosu</li> </ul>				