

TRÉNINGOVÝ PROGRAM PRE FUTBALOVÉHO ROZHODCU FIFA
PRECHODNÉ OBDOBIE DECEMBER

PRECHODNÉ OBDOBIE DECEMBER 1. TÝŽDEŇ

TJ č. 183 – fitness – sila - 55 min

05 min. rozohriatie, bežecký pás - SF okolo 120 -140

10 min. všeobecné rozcvičenie

30 min. kruhový tréning - 12 stanovišť, na každom stanovišti 2 série, striedať svalové skupiny (ruky, nohy, brucho alebo chrbát), počet opakovaní 10-15, hmotnosť 30 – 50% z maxima

10 min. ohybnosť, strečing

60 min. regenerácia (plávanie, teplý bazén, sauna, masáž)

Voľný deň

TJ č. 184 – vnútri – stabilizačné cvičenia - 50 min

50 min. stabilizačné cvičenia „FIFA complex core 1“

Voľný deň

TJ č. 185 – regenerácia – pohyblivosť - 50 min

50 min. Flexibility Core Training Program alebo Rozvoj sily pomocou TheraBandu

TJ č. 186 – vonkajší terén – všeobecná vytrvalosť - 60 min

05 min. rozohriatie, poklus - SF okolo 120-140

10 min. všeobecné rozcvičenie

35 min. všeobecná vytrvalosť, 3 x 7 min. nepretržitý beh, SF okolo 140 pulzov za minútu, vyhýbať sa členitému terénu, ak sa nedá vybrať rovinný terén, stúpania absolvovať zrýchlenou chôdzou, medzi sériami 3-4 min. prestávka (chôdza)

10 min. ohybnosť, strečing

Voľný deň

TJ č. 187 – fitko – sila - 55 min

05 min. rozohriatie, bežecký pás - SF okolo 120 -140

10 min. všeobecné rozcvičenie

30 min. kruhový tréning - 12 stanovišť, na každom stanovišti 2 série, striedať svalové skupiny (ruky, nohy, brucho alebo chrbát), počet opakovaní 10-15, hmotnosť 30 – 50% z maxima

10 min. ohybnosť, strečing

60 min. regenerácia (plávanie, teplý bazén, sauna, masáž)

Voľný deň

TJ č. 188 – vnútri – stabilizačné cvičenia - 50 min

50 min. stabilizačné cvičenia „FIFA complex core 2“

Voľný deň

TJ č. 189 – regenerácia – wellness - 120 min

TJ č. 190 – vonkajší terén – všeobecná vytrvalosť - 55 min

05 min. rozohriatie, poklus - SF okolo 120-140

10 min. všeobecné rozcvičenie

30 min. všeobecná vytrvalosť, 30 min nepretržitý beh, SF okolo 140 pulzov za minútu, vyhýbať sa členitému terénu, ak sa nedá vybrať rovinný terén, stúpania absolvovať zrýchlenou chôdzou

10 min. ohybnosť, strečing

Voľný deň

PRECHODNÉ OBDOBIE DECEMBER 3. TÝŽDEŇ

TJ č. 191 – fitko – sila - 65 min

05 min. rozohriatie, bežecký pás - SF okolo 120 -140

10 min. všeobecné rozcvičenie

40 min. kruhový tréning - 12 stanovišť, na každom stanovišti 3 série, striedať svalové skupiny (ruky, nohy, brucho alebo chrbát), počet opakovaní 10-15, hmotnosť 30 – 50% z maxima

10 min. ohybnosť, strečing

60 min. regenerácia (plávanie, teplý bazén, sauna, masáž)

Voľný deň

TJ č. 192 – vnútri – stabilizačné cvičenia - 50 min

50 min. stabilizačné cvičenia „FIFA complex core 3“

TJ č. 193 – regenerácia – pohyblivosť - 50 min

50 min. Flexibility Core Training Program alebo Rozvoj sily pomocou TheraBandu

Voľný deň

TJ č. 194 – vonkajší terén – všeobecná vytrvalosť - 60 min

05 min. rozohriatie, poklus - SF okolo 120-140

15 min. všeobecné rozcvičenie

30 min. všeobecná vytrvalosť, striedavý beh, SF okolo 140-160 pulzov za minútu, striedame 200 m beh, 200 m rýchla chôdza

10 min. ohybnosť, strečing

Voľný deň

PRECHODNÉ OBDOBIE DECEMBER 4. TÝŽDEŇ

TJ č. 195 – fitko – sila - 65 min

05 min. *rozohriatie*, *bežecký pás* - SF okolo 120 -140

10 min. *všeobecné rozcvičenie*

40 min. *kruhový tréning* - 12 stanovišť, na každom stanovišti 3 série, striedať svalové skupiny (ruky, nohy, brucho alebo chrbát), počet opakovaní 10-15, hmotnosť 30 – 50% z maxima

10 min. *ohybnosť*, *strečing*

60 min. *regenerácia* (plávanie, teplý bazén, sauna, masáž)

Voľný deň

TJ č. 196 – vnútri – stabilizačné cvičenia - 50 min

50 min. *stabilizačné cvičenia* „FIFA complex core 4“

TJ č. 197– regenerácia – wellness - 120 min

Voľný deň

TJ č. 198 – vonkajší terén – všeobecná vytrvalosť - 70 min

05 min. *rozohriatie*, *poklus* - SF okolo 120-140

10 min. *všeobecné rozcvičenie*

45 min. *všeobecná vytrvalosť*, 2 x 20 min nepretržitý beh, SF okolo 140 pulzov za minútu, vyhýbať sa členitému terénu, ak sa nedá vybrať rovinný terén, stúpania absolvovať zrýchlenou chôdzou

10 min. *ohybnosť*, *strečing*

Voľný deň

Na základe materiálov FIFA vypracoval:

doc. Ján Hianik, PhD.
kondičný tréner futbalových rozhodcov SFZ