

NAČRT DELA POMLAD 1

PON 24.2.	TOR 25.2.	SRE 26.2.	ČET 27.2.	PET 28.2.	SOB 1.3.	NED 2.3.
DOMA	DOMA	DOMA	DOMA	DOMA	DOMA	DOMA
ZGIBI 3 X 10 oz 4 x 8 oz 5 x 6 + TREB 1 3 X 10	GIBLJIVOST 20 min + ZGIBI 3 X 10 oz 4 x 8 oz 5 x 6 + TREB 2 3 x 10 oz 4 x 8 oz 5 x 6 + TREB 3 3 x 5 oz 4 x 4 oz 5 x 3 + BLOKADE na eni roki 3 x 10 s + TREB 1 3 X 10 + TREB 2 3 x 10 + TREB 3 4 x 7 s 5 x 5 s	ZGIBI 3 X 10 oz 4 x 8 oz 5 x 6 + TREB 1 3 X 10 + TREB 2 3 x 10 + TREB 3 3 x 5	ZGIBI 3 X 10 oz 4 x 8 oz 5 x 6 + TREB 1 3 X 10 + TREB 2 3 x 10 + TREB 3 3 x 5	GIBLJIVOST 20 min + ZGIBI 3 X 10 oz 4 x 8 oz 5 x 6 + TREB 2 3 x 10 oz 4 x 8 oz 5 x 6 + TREB 3 3 x 5 oz 4 x 4 oz 5 x 3 + BLOKADE na eni roki 3 x 10 s 4 x 7 s 5 x 5 s	ZGIBI 3 X 10 oz 4 x 8 oz 5 x 6 + TREB 1 3 X 10	GIBLJIVOST 20 min + ZGIBI 3 X 10 oz 4 x 8 oz 5 x 6 + TREB 2 3 x 10 oz 4 x 8 oz 5 x 6 + TREB 3 3 x 5 oz 4 x 4 oz 5 x 3 + BLOKADE na eni roki 3 x 10 s 4 x 7 s 5 x 5 s
OŠ – L-D	OŠ – L-D	OŠ – L-D	OŠ – L-D	OŠ – L-D	OŠ – L-D	OŠ – L-D
TRENING PO PROGRAMU + WOODY <i>Sprehajanje</i> v <i>blokadah</i> (3 krat) + BLOKADE na eni roki 3 x 10 s + TREB 1 3 X 10 + TREB 2 3 x 10 + TREB 3 3 x 5	TRENING PO PROGRAMU + WOODY <i>Sprehajanje</i> v <i>blokadah</i> (3 krat) + BLOKADE na eni roki 3 x 10 s + TREB 1 3 X 10 + TREB 2 3 x 10 + TREB 3 3 x 5	TRENING PO PROGRAMU + WOODY <i>Sprehajanje</i> v <i>blokadah</i> (3 krat) + BLOKADE na eni roki 3 x 10 s + TREB 1 3 X 10 + TREB 2 3 x 10 + TREB 3 3 x 5	TRENING PO PROGRAMU + WOODY <i>Sprehajanje</i> v <i>blokadah</i> (3 krat) + BLOKADE na eni roki 3 x 10 s + TREB 1 3 X 10 + TREB 2 3 x 10 + TREB 3 3 x 5	TRENING PO PROGRAMU + WOODY <i>Sprehajanje</i> v <i>blokadah</i> (3 krat) + BLOKADE na eni roki 3 x 10 s 4 x 7 s 5 x 5 s	ZGIBI 3 X 10 oz 4 x 8 oz 5 x 6 + TREB 1 3 X 10	TRENING PO PROGRAMU + WOODY <i>Sprehajanje</i> v <i>blokadah</i> (3 krat) + BLOKADE na eni roki 3 x 10 s 4 x 7 s 5 x 5 s

Tekmovanje
bolderji
IRCC
Radovljica

PON 3.3.	TOR 4.3.	SRE 5.3.	ČET 6.3.	PET 7.3.	SOB 8.3.	NED 9.3.
DOMA	DOMA	DOMA	DOMA	DOMA	DOMA	DOMA
ZGIBI 3 X 10 oz 4 x 8 oz 5 x 6 + TREB 1 3 X 10	GIBLJIVOST 20 min + ZGIBI 3 X 10 oz 4 x 8 oz 5 x 6 + TREB 2 3 x 10 oz 4 x 8 oz 5 x 6 + TREB 3 3 x 5 oz 4 x 4 oz 5 x 3 + BLOKADE na eni roki 3 x 10 s + TREB 1 3 X 10 + TREB 2 3 x 10 + TREB 3 4 x 7 s 5 x 5 s	ZGIBI 3 X 10 oz 4 x 8 oz 5 x 6 + TREB 1 3 X 10	ZGIBI 3 X 10 oz 4 x 8 oz 5 x 6 + TREB 1 3 X 10	GIBLJIVOST 20 min + ZGIBI 3 X 10 oz 4 x 8 oz 5 x 6 + TREB 2 3 x 10 oz 4 x 8 oz 5 x 6 + TREB 3 3 x 5 oz 4 x 4 oz 5 x 3 + BLOKADE na eni roki 3 x 10 s 4 x 7 s 5 x 5 s	ZGIBI 3 X 10 oz 4 x 8 oz 5 x 6 + TREB 1 3 X 10	GIBLJIVOST 20 min + ZGIBI 3 X 10 oz 4 x 8 oz 5 x 6 + TREB 2 3 x 10 oz 4 x 8 oz 5 x 6 + TREB 3 3 x 5 oz 4 x 4 oz 5 x 3 + BLOKADE na eni roki 3 x 10 s 4 x 7 s 5 x 5 s
OŠ – L-D	OŠ – L-D	OŠ – L-D	OŠ – L-D	OŠ – L-D	OŠ – L-D	OŠ – L-D
TRENING PO PROGRAMU + WOODY <i>Sprehajanje</i> v <i>blokadah</i> (3 krat) + BLOKADE na eni roki 3 x 10 s + TREB 1 3 X 10 + TREB 2 3 x 10 + TREB 3 3 x 5	TRENING PO PROGRAMU + WOODY <i>Sprehajanje</i> v <i>blokadah</i> (3 krat) + BLOKADE na eni roki 3 x 10 s + TREB 1 3 X 10 + TREB 2 3 x 10 + TREB 3 3 x 5	TRENING PO PROGRAMU + WOODY <i>Sprehajanje</i> v <i>blokadah</i> (3 krat) + BLOKADE na eni roki 3 x 10 s + TREB 1 3 X 10 + TREB 2 3 x 10 + TREB 3 3 x 5	TRENING PO PROGRAMU + WOODY <i>Sprehajanje</i> v <i>blokadah</i> (3 krat) + BLOKADE na eni roki 3 x 10 s + TREB 1 3 X 10 + TREB 2 3 x 10 + TREB 3 3 x 5	TRENING PO PROGRAMU + WOODY <i>Sprehajanje</i> v <i>blokadah</i> (3 krat) + BLOKADE na eni roki 3 x 10 s + TREB 1 3 X 10 + TREB 2 3 x 10 + TREB 3 3 x 5	TRENING PO PROGRAMU + WOODY <i>Sprehajanje</i> v <i>blokadah</i> (3 krat) + BLOKADE na eni roki 3 x 10 s + TREB 1 3 X 10 + TREB 2 3 x 10 + TREB 3 3 x 5	TRENING PO PROGRAMU + WOODY <i>Sprehajanje</i> v <i>blokadah</i> (3 krat) + BLOKADE na eni roki 3 x 10 s + TREB 1 3 X 10 + TREB 2 3 x 10 + TREB 3 3 x 5

Tekmovanje
bolderji
ZL
Radovljica

PON 10.3.	TOR 11.3.	SRE 12.3.	ČET 13.3.	PET 14.3.	SOB 15.3.	NED 16.3.
DOMA	DOMA	DOMA	DOMA	DOMA	DOMA	DOMA
ZGIBI 3 X 12 oz 4 x 8 oz 5 x 6 + TREB 1 2 X 15	GIBLJIVOST 20 min + ZGIBI-woody 3 X 9 oz 4 x 7 oz 6 x 5 +	ZGIBI 3 X 12 oz 4 x 8 oz 5 x 6 + TREB 1 2 X 15	ZGIBI 3 X 12 oz 4 x 8 oz 5 x 6 + TREB 1 2 X 15	GIBLJIVOST 20 min + ZGIBI-woody 3 X 9 oz 4 x 7 oz 6 x 5 +		GIBLJIVOST 20 min + ZGIBI-woody 3 X 9 oz 4 x 7 oz 6 x 5 +
OŠ – L-D		OŠ – L-D	OŠ – L-D			
TRENING PO PROGRAMU + WOODY <i>Sprehajanje</i> v <i>blokadah</i> <i>(3 krat)</i> + BLOKADE na eni roki 3 x 10 s + TREB 1 3 X 10 + TREB 2 3 x 10 + TREB 3 3 x 5	TREB 2 2 x 15 oz 3 x 8 oz 4 x 6 + TREB 3 3 x 6 oz 4 x 5 oz 5 x 4 + BLOKADE na eni roki 4 x 10 s 5 x 7 s 6 x 5 s	TRENING PO PROGRAMU + WOODY <i>Sprehajanje</i> v <i>blokadah</i> <i>(3 krat)</i> + BLOKADE na eni roki 3 x 10 s + TREB 1 3 X 10 + TREB 2 3 x 10 + TREB 3 3 x 5	TRENING PO PROGRAMU + WOODY <i>Sprehajanje</i> v <i>blokadah</i> <i>(3 krat)</i> + BLOKADE na eni roki 3 x 10 s + TREB 1 3 X 10 + TREB 2 3 x 10 + TREB 3 3 x 5	TREB 2 2 x 15 oz 3 x 8 oz 4 x 6 + TREB 3 3 x 6 oz 4 x 5 oz 5 x 4 + BLOKADE na eni roki 4 x 10 s 5 x 7 s 6 x 5 s	ZGIBI 3 X 12 oz 4 x 8 oz 5 x 6 + TREB 1 2 X 15	TREB 2 2 x 15 oz 3 x 8 oz 4 x 6 + TREB 3 3 x 6 oz 4 x 5 oz 5 x 4 + BLOKADE na eni roki 4 x 10 s 5 x 7 s 6 x 5 s

PON 17.3.	TOR 18.3.	SRE 19.3.	ČET 20.3.	PET 21.3.	SOB 22.3.	NED 23.3.
DOMA	DOMA	DOMA	DOMA	DOMA	DOMA	DOMA
ZGIBI 4 X 10 oz 5 x 8 oz 6 x 6 + TREB 1 2 X 20	GIBLJIVOST 20 min + ZGIBI oz. W 3 X 9 + b/5s oz 4 x 6 + b/5s oz 5 x 4 + b/5s +	ZGIBI 4 X 10 oz 5 x 8 oz 6 x 6 + TREB 1 2 X 20	ZGIBI 4 X 10 oz 5 x 8 oz 6 x 6 + TREB 1 2 X 20	GIBLJIVOST 20 min + ZGIBI oz. W 3 X 9 + b/5s oz 4 x 6 + b/5s oz 5 x 4 + b/5s +		GIB 20 min + ZGIBI oz. W 3 X 9 + b/5s oz 4 x 6 + b/5s oz 5 x 4 + b/5s +
OŠ – L-D		OŠ – L-D	OŠ – L-D			
TRENING PO PROGRAMU + WOODY <i>Sprehajanje</i> v <i>blokadah</i> <i>(3 krat)</i> + BLOKADE na eni roki 3 x 10 s + TREB 1 3 X 10 + TREB 2 3 x 10 + TREB 3 3 x 5	TREB 2 2 x 17 oz 3 x 10 oz 5 x 6 + TREB 3 3 x 7 oz 5 x 5 oz 7 x 3 + BLOKADE na eni roki 4 x 10 s 5 x 7 s 6 x 5 s	TRENING PO PROGRAMU + WOODY <i>Sprehajanje</i> v <i>blokadah</i> <i>(3 krat)</i> + BLOKADE na eni roki 3 x 10 s + TREB 1 3 X 10 + TREB 2 3 x 10 + TREB 3 3 x 5	TRENING PO PROGRAMU + WOODY <i>Sprehajanje</i> v <i>blokadah</i> <i>(3 krat)</i> + BLOKADE na eni roki 3 x 10 s + TREB 1 3 X 10 + TREB 2 3 x 10 + TREB 3 3 x 5	TREB 2 2 x 17 oz 3 x 10 oz 5 x 6 + TREB 3 3 x 7 oz 5 x 5 oz 7 x 3 + BLOKADE na eni roki 4 x 10 s 5 x 7 s 6 x 5 s	ZGIBI 4 X 10 oz 5 x 8 oz 6 x 6 + TREB 1 2 X 20	TREB 2 2 x 17 oz 3 x 10 oz 5 x 6 + TREB 3 3 x 7 oz 5 x 5 oz 7 x 3 + BLOKADE na eni roki 4 x 10 s 5 x 7 s 6 x 5 s

**Tekmovanje
težavnost
IRCC
Tarvisio**

PON 24.3.	TOR 25.3.	SRE 26.3.	ČET 27.3.	PET 28.3.	SOB 29.3.	NED 30.3.
DOMA	DOMA	DOMA	DOMA	DOMA	DOMA	DOMA
ZGIBI 4 X 10 oz 5 x 8 oz 6 x 6 + TREB 1 2 X 20	GIBLJIVOST 20 min + ZGIBI oz. W 3 X 9 + b/5s oz 4 x 6 + b/5s oz 5 x 4 + b/5s +	ZGIBI 4 X 10 oz 5 x 8 oz 6 x 6 + TREB 1 2 X 20	ZGIBI 4 X 10 oz 5 x 8 oz 6 x 6 + TREB 1 2 X 20	GIBLJIVOST 20 min + ZGIBI oz. W 3 X 9 + b/5s oz 4 x 6 + b/5s oz 5 x 4 + b/5s +		GIBLJIVOST 20 min + ZGIBI oz. W 3 X 9 + b/5s oz 4 x 6 + b/5s oz 5 x 4 + b/5s +
OŠ – L-D		OŠ – L-D	OŠ – L-D			
TRENING PO PROGRAMU + WOODY <i>Sprehajanje</i> v <i>blokadah</i> (3 krat) + BLOKADE na eni roki 3 x 10 s + TREB 1 3 X 10 + TREB 2 3 x 10 + TREB 3 3 x 5	TREB 2 2 x 17 oz 3 x 10 oz 5 x 6 + TREB 3 3 x 7 oz 5 x 5 oz 7 x 3 + BLOKADE na eni roki 4 x 10 s 5 x 7 s 6 x 5 s	TRENING PO PROGRAMU + WOODY <i>Sprehajanje</i> v <i>blokadah</i> (3 krat) + BLOKADE na eni roki 3 x 10 s + TREB 1 3 X 10 + TREB 2 3 x 10 + TREB 3 3 x 5	TRENING PO PROGRAMU + WOODY <i>Sprehajanje</i> v <i>blokadah</i> (3 krat) + BLOKADE na eni roki 3 x 10 s + TREB 1 3 X 10 + TREB 2 3 x 10 + TREB 3 3 x 5	TREB 2 2 x 17 oz 3 x 10 oz 5 x 6 + TREB 3 3 x 7 oz 5 x 5 oz 7 x 3 + BLOKADE na eni roki 4 x 10 s 5 x 7 s 6 x 5 s	ZGIBI 4 X 10 oz 5 x 8 oz 6 x 6 + TREB 1 2 X 20	TREB 2 2 x 17 oz 3 x 10 oz 5 x 6 + TREB 3 3 x 7 oz 5 x 5 oz 7 x 3 + BLOKADE na eni roki 4 x 10 s 5 x 7 s 6 x 5 s

VAJA	OBRAZLOŽITEV
ZGIBI oz. W 3 X 9 + b/5s oz 4 x 6 + b/5s oz 5 x 4 + b/5s	Zgib do vrha – če se le dan na WOODY-ju – nazaj dol se ustavljaš v treh različnih blokadah 45° (5 sek), nato na 90°(5 sek) in nato na 120°(5 sek). <u>To je en zgib od 9-ih</u> . Nato jih narediš <u>še osem</u> oziroma <u>še pet</u> oziroma <u>še tri</u> ! In to je ena serija! Potema narediš <u>še dve seriji</u> oziroma <u>tri serije</u> oziroma <u>štiri serije</u> .
TREB 1	Iz leže na hrbtu, z rokami na prsnem košu, z komolci v zraku, dvigujemo stegnjene noge do vertikale in nazaj dol brez da se dotaknemo tal.
TREB 2	Visimo na stegnjenih rokah na deski ali na drogu ali na podboju, pokrčene noge dvigujemo proti ličkom, se s koleno dotaknemo ličkov in v tem položaju zadržimo tri sekunde. Glava je pred rameni!
TREB 3	Visimo na stegnjenih rokah na deski ali na drogu ali na podboju. Stegnjene noge dvigujemo čisto do vrha in na vrhu zadržimo tri sekunde. Dvig nog delamo brez nihanja in s povsem stegnjenimi nogami. Spuščamo jih kar se da počasi in kontrolirano.
BLOKADE	Na deski ali na drogu ali na podboju, naredimo z obema rokama zgib, nato eno roko spustimo in zadržimo v blokadi določeno število sekund.