UVOD U TRENIRANJE

KAKO RADIM. ŠTA DA OČEKUJEŠ.

Kratak vodič pre našeg razgovora: kako izgleda saradnja, kako stižu treninzi i kako da ih čitaš. Ako ti je sve jasno, javi mi se.

MOJ PRISTUP

Plan po dogovoru.

Plan pravim isključivo u dogovoru sa tobom, prema cilju i vremenu koje realno možeš da izdvojiš uz sve ostale obaveze u nedelji.

Dan odmora.

Bar jedan dan u nedelji ostavljam slobodan, da telo „upije“ odrađene treninge i bude spremno za dalji plan. Ostalo rešavamo zajedno.

CENE, MESEČNO

Plivanje	Trčanje	Triatlon
70 €	70 €	100 €

ALAT

TRAININGPEAKS

Radim isključivo preko aplikacije **TrainingPeaks**, koja je za sportiste besplatna i povezuje se sa gotovo svim satovima (Garmin, Polar, Suunto, Apple Watch...).

Izgleda kao kalendar u kojem kreiram treninge. Svaki trening se šalje na tvoj sat i startuje se direktno sa njega. Kad trening ima segmente (zagrevanje, glavni deo, rastrčavanje), sat sam pravi „lap" i zvučno te obavesti. Ti samo znaš kako izgleda trening koji startuješ i reaguješ na zvuk sata.

Besplatna (basic) verzija sasvim je dovoljna, jer su osnovne stvari u njoj dostupne.

STRUKTURA

PLAN TRENINGA

Plan je na bazi **mikrociklusa**, to jest nedelju dana treninga. Podeljen je po danima i disciplinama, sa svim detaljima za svaki trening.

PRIMER

KAKO ČITATI TRENING

2X(7MIN Z3, 3MIN Z1)

Ovako može da izgleda naslov treninga trčanja u intervalima.

To nije ceo trening, nego samo **glavni deo**. Svaki trening ima tri dela: **1. zagrevanje, 2. glavni deo, 3. rastrčavanje**. U naslovu uvek stoji samo glavni deo, a zagrevanje i rastrčavanje se podrazumevaju.

DOPUNA

VEŽBE ZA TRUP (CORE)

Osnovne vežbe za trup pomažu organima za disanje da ojačaju, pa je i osećaj tokom treninga bolji. Na YouTube-u ima mnogo videa sa više od 100 varijanti.

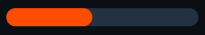
Za početak: tajmer na 30 s rada i 30 s odmora, 5 do 10 ponavljanja, koliko ti prija. S vremenom produžavaj vreme rada i skraćuj pauzu, po osećaju.

Najbolje je raditi core na dan trčanja i još jednog treninga, a može i neposredno pre treninga, kao malo zagrevanje. Slobodno i češće, ne može da škodi.

INTENZITET

ZONE NAPORA

Kratko objašnjenje zona i treniranja po njima. Osećaj se ocenjuje na skali od 1 do 10.

Z1	**Veoma lagano** Osećaj 1–5/10	
Z2	**Prijatno, ali ne i lagano** Osećaj 5–7/10	
Z3	**Tempo zona** Osećaj 7–8/10, ciljaj 7,5/10	
Z4	**„Prag“ zona** Osećaj 8–9/10, ciljaj 8,5/10	
Z5	**Veoma jaki, kraći intervali** Osećaj preko 9/10, obično 9,5/10	
Z6	**Ubrzanja, kad je naglašeno** Maksimalni osećaj 10/10	

Niža i viša zona. Kad piše „niža“ ili „viša“ zona, pomeraš se za 0,5. Niža Z3 je 7–7,5/10, viša Z3 7,5–8/10, niža Z4 8–8,5/10, viša Z4 8,5–9/10.

Viša Z3 je bliža Z3 nego „nižoj Z4“, iako je to subjektivno teže precizno proceniti.

SKALA

RPE, PERCIPIRANI NAPOR

Brojevi odgovaraju intenzitetu vežbanja. Korisno je za praćenje napora, posebno ako nemaš merač pulsa, a koristi je svako, od početnika do profesionalaca. **RPE 1** je ležanje na kauču, a **RPE 10** je maksimalni napor.

PITANJA? JAVI SE.

Tu sam za sva dodatna pitanja i pojašnjenja, u bilo kom obliku kontakta.

WhatsApp / Viber
+381 64 668 5256
jovanponjevic.com