**STRETCHING #3**

Pri načrtovanju treninga (ta izraz uporabljam v času, ko imamo odnos po netu) ima eno glavnih vlog **načrtovanje.** Naj bo to izbor vaj, njihovo trajanje, pavze med njimi, težavnost,… vse je podvrženo enemu cilju: doseči napredek. Seveda pa je osnovno vprašanje **kaj bi radi s treningom dosegli;** na vsak način se planiranje naših, ne tako zahtevnih treningov, razlikuje od treningov naših **olimpijcev: Janje Garmbret, Petra Kavzerja, Primoža Rogljiča,…** Vendar pa imajo tako njihovi, kot naši treningi skupno lastnost**: menjavanje bolj in manj intenzivnih treningov.** Skozi leta, ko se je šport razvijal v to, kar je danes, so se trenerji naučili, da želenih ciljev ne dosegajo le z **dvigovanjem napornosti** treninga in **podaljševanjem** njihovega trajanja v neskončnost. Naporne treninge so presekali z manj napornimi, treningi tehnike, ter treningi **gibljivosti (flexibility),** ki pa je hkrati eden osnovnih pogojev dobrega izvajanja tehnike kateregakoli športa. Na ta način so dosegli, da se telo športnikov **regenerira (delno spočije)** in je tako sposobno prenesti nove napore novih treningov… In če spremljate **telovadbo po spletu** od začetka, lahko vidite, da skušam tudi naše »treninge« sestavljati tako, da se njihova intenzivnost spreminja… Tako je danes spet na vrsti **gibljivost.**

Značilnost današnjega posnetka je, da se skoraj vse vaje dogajajo **na tleh ☺,** kar pa ne zmanjša zahteve po njihovi **pravilni** in **dosledni** izvedbi. 20 vaj sledi načelom, ki jih že poznate: izvedi gib do rahle bolečine, potem pa še malo zategni, skušaj delati sproščeno, dihaj normalno (mogoče malo globlje vdihe in izdihe). Vrstni red vaj in dejstvo, da se delajo na tleh, bi niz vaj uvrstilo kot **idealne** za uporabo **za raztezanje po treningu.** In kot takšne jih bomo tudi uporabili: **sestavili si boste 15 min lažji splošni trening, ki bo zajel 5 različnih vaj (lahko v dveh serijah) za različne mišične skupine, za njim pa (po predhodnem ogledu posnetka na** <https://www.youtube.com/watch?v=L_xrDAtykMI>**) naredili dobro, dosledno raztegovanje.** Seveda pa je pred pričetkom treninga, kot vsakič, treba narediti ogrevanje,  **kot se spodobi,** to pa v treh tednih dela že znamo. Spet na koncu ogrevanja(za pravo mišično napetost) poskrbi nekaj vaj za moč: sklece, počepi, poskoki…, a počasi, ne preveč intenzivno.

Sledi vaš samostojno oblikovani trening (na koncu katerega si izmerite pulz, da vidite, kakšno obremenitev ste dosegli), sledi pa **delo po posnetku**, za kar si orodje (telefon, računalnik ali tablica) tudi pripravite predhodno. Vaje niso zahtevne razen nekaj zadnjih, so pa **zelo uporabne za ta del treninga in vredne, da si jih zapomnite. Tako, kot ogrevalne, so tudi raztezne vaje takole lepo zložene, zelo uporabne tudi pri kasnejših treningih.**

Olimpijske igre se bližajo☺

Vaš osebni trener

Tine