

# Trening razvoja alaktatnog anaerobnog kapaciteta u rukometu

Autor: Mihajlo Kostić

Datum: 12.9.2005.

Cilj ovog treninga je razvoj sposobnosti brzog oporavka i ponavljanja eksplozivne aktivnosti.

Izvoditi sledeće deonice:

1. 6 x 40 m; pauza 1 : 2
2. 6 x 20 m; pauza 1 : 2
3. 6 x 40 m; pauza 1 : 2
4. 6 x 20 m; pauza 1 : 2
5. 6 x 30 m; pauza 1 : 2

Pauza posle svake serije je 3 minute. Ukupni obim trčanja je 980 m. Tempo trčanja je oko 6 m/s.

40m   20m   40m   20m   30m  
**1**   **2**   **3**   **4**   **5**

