

Trening razvoja laktatnog anaerobnog kapaciteta u fudbalu

Autor: Mihajlo Kostić

Datum: 10.2.2006.

Cilj ovog treninga je razvoj anaerobne izdržljivosti laktatnog tipa. Izvoditi sledeće deonice:

1. 8 x 100 m; pauza 1 : 3 (npr. ako 100m pretrčite za 15 sec, pauza je 45 sec)
2. 6 x 80 m; pauza 1 : 3
3. 4 x 60 m; pauza 1 : 3
4. 10 x 30 m; pauza 1 : 3
5. 10 x 20 m; pauza 1 : 3

Pauza posle svake serije je 3 minute. Ukupna obim trčanja je 2020 m. Tempo trčanja je 4-6 m/s.

