

**PRIPRAVE NA SVETOVNO PRVENSTVO KOŠARKARJEV
VETERANOV V HELSINKIH (27.07. do 03.08.1997)**

Kondicijske priprave se bodo pričele predvidoma v petek 09.05.1997, glede na kratek čas priprav priporočam pridobivanje kondicije in moči vsaj enkrat tedensko.

Kraj priprav: Golovec po dolgem in počez, čez drn in ~~stn~~.

Čas priprav: pozne popoldanske ure po predhodnem dogovoru.

Oprema: športna z nahrbtnikom (brisača, dodatna oprema za preobleči, bidon z osvežilno pijačo in podobno).

Udeležba: obvezna.

Program kondicijske vadbe:

- Petek, 09.05.1997 ob 19.00 uri: hoja - tek po ravnem ob Ljubljani do PST na Fužinah, Hruševska c. do Št. vasi.
- Četrtek, 15.05.97. ob 19.00 uri: hoja - tek po ravnem mimo Rasta, po Hruševski do Italijanke, tek na Golovec, po PST nazaj do Hruševske, tek do Št. vasi.
- Petek, 23.05.1997 ob 19.30 uri: tek na Golovec za Kregarjem, hoja in vaje, tek po grapi do Žulčka.
- Petek, 30.05.1997 ob 19.30 uri: tek na Blažev grič do križišča proti Rudniku, razgibavanje in vaje, tek nazaj po isti poti.
- Petek, 06.06.1997 ob 20.00 uri: tek mimo Žulčka do križišča, vaje, tek do Rudnika in nazaj, vaje, tek nazaj preko Blaževega griča.
- Petek, 13.06.1997 ob 20.00 uri: tek čez Blažev grič, vaje, tek do Rakovnika in nazaj po isti poti.
- Petek, 20.06.1997 ob 20.00 uri: tek preko Blaževega griča do Rudnika in nazaj.
- Petek, 27.06.1997 ob 20.00 uri: tek do PST v Bizoviku in v hrib po PST do Italijanke, povratek po Italijanki do Hruševske in Št. vasi.
- Petek, 04.07.1997 ob 20.00 uri: tek preko Blaževega griča do križišča, spust po cesti do Rudnika, tek po PST nazaj na Golovec in Št. vas.
- Petek, 11.07.1997 ob 20.00 uri: tek do Bizovika (PST), tek v hrib do vrha, spust do Rudnika, tek nazaj gor in proti Št. vasi.
- Petek, 18.07.1997 ob 20.00 uri: tek preko Blaževega griča na Golovec do križišča, naprej po PST do vrha in naprej do Bizovika, tek po isti poti nazaj.

Spremembe so možne, sprejemava jih z glavnim trenerjem. Vsaka neopravičena odsotnost se kaznuje (kazni seveda mora biti vzgojna) z dodatnim kondicijskim treningom. Določeni teki bodo tekmovalne narave - merjenje časa za ugotavljanje trenutne kondicijske pripravljenosti posameznika. Slabše pripravljeni bodo imeli možnost to popraviti z dodatnimi kondicijskimi treningi pod strokovnim vodstvom.

Priprave bodo v vsakem vremenu, možne so prestavitve po dogovoru.

Popust pri pridobivanju kondicije in moči imajo samo člani stari čez 50 let.

Kondicijski vaditelj:
Tone Rakovec

