

PLAN STRUČNE PRAKSE

Raspored: 2 dana po 5h sedmično / Trajanje: 12 sedmica

Ime i prezime _____

Datum početka prakse _____

sedmica	Program po sedmicama (štiklirati urađeno)
1	- WATCH IT: Ovo je TOP GYM (prvi video na YouTube home page) // Vežbe Top Gym YT kanal - READ IT: Top Gym vrednosti - PRACTICE IT: Poster: foam roller + zagrevanje + istezanje // Protokoli zagrevanja 1-20 (Zagrevanje 33 plejlita) - GOAL + REGRESSION + PROGRESSION: X - DO IT: PI treninzi (1-2) // FB
2	- WATCH IT: Vežbe Top Gym YT kanal - READ IT: Snaga i BMI trenera - PRACTICE IT: Poster: foam roller + zagrevanje + istezanje // Protokoli zagrevanja 21-full (Zagrevanje 33 plejlita) // Vežbe Lower Body ISOLATION - GOAL + REGRESSION + PROGRESSION: Poster: foam roller + zagrevanje + istezanje (nasumično 2+2+2) // Protokoli zagrevanja (nasumično 2) - DO IT: PI treninzi (2) // REK trening (1) // FB
3	- WATCH IT: Razvojni 5/24 - Ovako izgleda kvalitetan trening (Razvojni plejlita) // Vežbe Top Gym YT kanal - READ IT: BOOK: New Functional Training for Sport – Mike Boyle (poglavlja 6,7 i 8) - PRACTICE IT: Protokoli zagrevanja // Vežbe Lower Body Isolation, Multijoint - GOAL + REGRESSION + PROGRESSION: Protokoli zagrevanja (nasumično 2) // Vežbe Lower Body Isolation (nasumično 10) - DO IT: PI treninzi (2) // REK treninzi (2) // FB
4	- WATCH IT: Trening snage kroz prizmu hoda (1:36-20:58 min i 35:10-50:35 min) // Vežbe Top Gym YT kanal - READ IT: X - PRACTICE IT: Vežbe Lower Body Multijoint, Wsl, Lbh, Lbs, Hdd - GOAL + REGRESSION + PROGRESSION: Protokoli zagrevanja (nasumično 2) // Vežbe Lower Body Isolation, Multijoint (nasumično 15) - DO IT: PI treninzi (2) // REK treninzi (3) // FB
5	- WATCH IT: Razvojni 9/23 - Kako steci poverenje klijenata na prvom treningu (Razvojni plejlita) // Ovako CNS kontroliše pokrete // Vežbe Top Gym YT kanal - READ IT: X - PRACTICE IT: Vežbe Lower Body sve - GOAL + REGRESSION + PROGRESSION: Protokoli zagrevanja (nasumično 2) // Vežbe Lower Body Isolation, Multijoint, Wsl, Lbh, Lbs, Hdd (nasumično 20) - DO IT: PI treninzi (3) // REK treninzi (3) // FB
6	- WATCH IT: Razvojni 2/23 - Nove vezbe i kako ih raditi (Razvojni plejlita) // Vežbe Top Gym YT kanal - READ IT: Blog tekstovi - PRACTICE IT: Zagrevanja i Istezanja 1-11 (Zagrevanja+Istezanja plejlita) // Vežbe Core sve - GOAL + REGRESSION + PROGRESSION: Vežbe Lower Body Isolation, Multijoint, Wsl, Lbh, Lbs, Hdd (nasumično 20) - DO IT: PI treninzi svi // REK treninzi (2) // FB

Cilj posle 6 sedmica:

- Potpuno samostalno može da sprovodi PI treninge
- Ima kapacitet da kontroliše, vodi, prati 2 klijenta paralelno (u 60 min)
- Razume cilj 66% vežbi koje su radjene do 5. sedmice
- U kontinuitetu 2 sata radi vezane treninge s visokim stepenom fokusa (bez većih propusta)
- Razume na koji način se radi progresija opterećenja

sedmica	Program po sedmicama (štiklirati urađeno)
7	- WATCH IT: Vežbe Top Gym YT kanal - READ IT: BOOK: Magnificent Mobility - PRACTICE IT: Zagrevanja i Istezanja 12-22 (Zagrevanja+Istezanja plejlista) // Vežbe Core sve // Vežbe Upper Body Shoulder Isolation - GOAL + REGRESSION + PROGRESSION: Vežbe Core (nasumično 10) - DO IT: PI treninzi svi // REK treninzi (3) // REH trening (1) // FB
8	- WATCH IT: Kreiranje programa treninga (Kreiranje programa praksa plejlista) // Vežbe Top Gym YT kanal - READ IT: X - PRACTICE IT: Vežbe Upper Body Shoulder Isolation, Elbow Isolation, Scapula - GOAL + REGRESSION + PROGRESSION: Vežbe Core (nasumično 10) // Vežbe Upper Body Shoulder Isolation (nasumično 10) - DO IT: PI treninzi svi // REK treninzi (3) // REH trening (1) // FB
9	- WATCH IT: Razvojni 10/25 - Razvoj snage u rehab procesu u Top Gym-u (Razvojni plejlista) // Vežbe Top Gym YT kanal - READ IT: BOOK: Strength Coach Top 10 (10-14 stranice) - PRACTICE IT: Vežbe Upper Body Elbow Isolation, Scapula, Pull, Push - GOAL + REGRESSION + PROGRESSION: Vežbe Upper Body Shoulder Isolation, Elbow Isolation, Scapula (nasumično 10) - DO IT: PI treninzi svi // REK treninzi (4) // REH trening (1) // FB // Napisati program treninga za sebe i jednog klijenta
10	- WATCH IT: Uloga testiranja u funkcionalnom treningu – seminar // Vežbe Top Gym YT kanal - READ IT: X - PRACTICE IT: Vežbe Upper Body sve - GOAL + REGRESSION + PROGRESSION: Vežbe Core sve (nasumično 10) // Vežbe Upper Body Shoulder (nasumično 10) - DO IT: PI treninzi svi // REK treninzi (4) // REH trening (1) // FB // Napisati tromesečni program treninga za sebe i jednog klijenta (podeljen u 3 faze)
11	- WATCH IT: Razvojni 4/23 - Kako rehab klijente opteretiti i rasteretiti (Razvojni plejlista) // Vežbe Top Gym YT kanal - READ IT: X - PRACTICE IT: Vežbe Power, Complex Exercises, Wrist Isolation, ROM Shoulder, Fingers Isolation, Upper Body Plyo - GOAL + REGRESSION + PROGRESSION: Sve vežbe sa spiska (nasumično 15) - DO IT: PI treninzi svi // REK treninzi (5) // REH trening (1) // FB // Testirati svog prijatelja ili jednog klijenta // Napraviti svoju bateriju testova (formular u Wordu)
12	- WATCH IT: Razvojni 8/23 - Kada rasteretiti klijente sa oštećenjem hrskavice (Razvojni plejlista) // Vežbe Top Gym YT kanal - READ IT: X - PRACTICE IT: Cocontraction+ACL, Lower Body ROM - GOAL + REGRESSION + PROGRESSION: Sve vežbe sa spiska (nasumično 15) - DO IT: PI treninzi svi // REK treninzi (5) // REH trening (2) // FB // Prepoznati razlike u zagrevanju: Hondromalacija Vs Patelarna tendinopatija (na osnovu gledanja videa – napismeno) // Napraviti poređenje dve faze oporavka ACL-a (na osnovu 2 programa treninga jednog klijenta – napismeno)

Cilj posle 12 sedmica:

- Potpuno samostalno može da sprovodi treninge u Top Gym-u
- Ima kapacitet da kontroliše, vodi, prati 3 klijenta paralelno (u 60 min)
- Razume cilj 75% vežbi koje su radjene do 12. sedmice
- U kontinuitetu 4 sata radi vezane treninge sa visokim stepenom fokusa
- Pozna je kriterijume na osnovu kojih se radi progresija i regresija opterećenja, i na koji način to sprovesti

Procena nakon V sedmice

Demonstracije: _____ (kako pokazuje vežbe)
 Objašnjenja: _____ (kako daje instrukcije)
 Korekcije: _____ (kako koriguje vežbe)
 Komunikacija: _____ (sa klijentima)
 Angažovanje: _____ (ispunjava osnovno)
 Posvećenost: _____ (radi zadatak do kraja)

Procena nakon XI sedmice

Demonstracije: _____ (kako pokazuje vežbe)
 Objašnjenja: _____ (kako daje instrukcije)
 Korekcije: _____ (kako koriguje vežbe)
 Komunikacija: _____ (sa klijentima)
 Angažovanje: _____ (ispunjava osnovno)
 Posvećenost: _____ (radi zadatak do kraja)