

Individuální tréninkový plán 14.10. – 2.11.2020

Pro družstvo 1.1 a 1.2 je rozepsáno velmi podrobně.
Pro ostatní družstva použít jako návod a přiměřeně snížit.

Družstvo 1.1 + 1.2 **2x týdně - běh**
 3x týdně - posilování + protahování (30-40 min., dle posílaných
 návodů)
 2x týdně – volný den

1.Běh

rozklus 10 min, abeceda (kotníky, zvedat kolena, zakopávání, cval bokem i na druhou stranu, přešlapování bokem, různé výskoky a odrazy) cca 10 min
10-15 min souvislý běh
Výběhy do kopce (menší děti 20" větší 30" vrátit se zpět na start a to celé 10x výdech před dalším startem 15")
10 min výklus

2.Běh

rozklus 10 min, abeceda viz běh 1., 20-30min souvislý běh (zrychlování do kopce, pokud se běží v lese tak zkoušet vyskočit na nějaké větve, slalom mezi stromy, případně zrychlování od stromu ke stromu atp. Prostě změny tempa a koordinace)
10x(50m sprint a 50m se vrátit lehkým klusem zpět) 20" výdech výklus 10min

Posilování / Rozcvičení

1. gumy (střídavě 100 - soupaž 100) 3x mezi seriemi 1min pauza
2. angličáky 3x20
3. švihadlo 3x100 přeskoků
4. lehseď (nohy zvednuté do pravého úhlu položené na židli gymballu) 3x20
5. kliky 3x10 (pořádné kliky k zemi) větší Vojta Hana Matěj 3x20
6. Plank 1 min a víc
7. výstupy na shod židli lavičku kámen cokoli (vystoupit jednou nohou nahoru a zase zpět 15x na každou nohu to celé 3x
8. pokud je to možné tak výskoky z místa sounož na lavičku kámen pařez 3x10 výskoků
9. dřepy (nezvedáme paty) výskok do streamlinu 3x20 dřepů
10. pokud to jde tak klek na 4. Přizvednout kolena tak 2cm nad zem a jít po 4 dopředu cca 5-10m a zase zpět pozadu (při lezení po 4 se snažíme stále držet kolena těsně nad zemí.
11. Kdo má možnost tak pár shybů
12. jít do vzpěru jako při kliku, jdeme bokem tam a zpět

- Družstvo 2.1 + 2.2** **2x týdně - běh**
3x týdně - posilování + protahování (30-40 min., dle posílaných
návodů)
2x týdně – volný den
- Družstvo 3.1** **1x týdně - běh**
3x týdně - posilování + protahování (30-40 min., dle posílaných
návodů)
3x týdně – volný den

Trenéři všech družstev.