

INDIVIDUÁLNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN

ČERVENEC 2017

ROČNÍK 2007, 2008



1. Síla

- 15 kliků
- 20 dřepů
- 20 lehsedů
- 10 angličáků

Kombinovat s pauzou. Dělat po sérii aspoň 5 minut pauzu. Dělat cviky dynamicky (rychlostně). 3 série. Pij vodu.

2. Odrazová síla

Švihadlo:

- 30 skoků sounož - bez meziskoku
- 15 skoků po jedné noze - střídavě levá, pravá
- 30 skoků - koníček

Mezi cviky mohou být větší pauzy, ale je zapotřebí udělat skoky co nejrychleji. Pracovat pouze špičkama nohou. 5 sérií. Pij vodu.

Vybíhaní schodů:

- dynamický výběh po jednom - 5x
- dynamický výběh co druhý schod - 5x
- sounož - každý schod - 5x
- sounož - co druhý schod - zapojovat ruce - 5x

Mezi cviky musí být větší pauzy, potřebujeme rozvíjet dynamiku (rychlost), tudíž nohy musí být zregenerované. Je zapotřebí udělat skoky co nejrychleji. Pracovat pouze špičkama nohou. Pij vodu.

3. Protahování!!!

- v sedě, špičky nohou u sebe, natažené nohy a držet co nejdéle
- v sedě, nohy od sebe, střídavě levá a pravá noha, držet co nejdéle
- překážkový sed - střídavě levá, pravá noha - držet co nejdéle
- ve stoje, nohy u sebe - dotyk špiček nohou, držet co nejdéle

Na protahovací cviky kladu největší důraz, jelikož nám to dělá obrovské problémy.
Protahovat se denně, stačí 10 minut u televize.

4. Technika hole

Technika hole se dělá pouze tím, že si "hrajeme" s golfovým míčkem, případně dřevěným míčkem jakýmkoli způsobem. Cviky znáš. Denně aspoň 20 minut.

Toto je pouze nástřel cviků, nedělej celý plán za jeden den, ale nakombinuj si to. Sportuj, běhej, skákej...Hlavně neseď doma za počítačem :)

Hezké prázdniny.



Vypracoval: Jan Lucák - trenér