

Individuální tréninkový plán

Červenec 2018

HC Oceláři Třinec – 6.třída

Vypracoval: Jan Lucák

Pondělí:

1.část – zahřátí, rozcvičení (rozběhání, žebřík, švihadlo, atletická abeceda)

2.část – posilování vlastní váhou těla (nikdy činky!!!)

- 3x20 kliky (zadek nahoru, nohy u sebe)
- 3x20 výpady – střídat nohy (dlouhý krok vpřed, koleno do úhlu 90°, stehno do rovnoběžné pozice s podlahou, koleno se nesmí dostat před chodidlo, zadní noha stále na podlaze – ruce u těla, rovná záda)
- 3x20 lehseď (nepokládat lopatky na zem)

3.část – protažení 10 minut

Každý den si hrát s hokejkou a dřevěným nebo golfovým míčkem, brankáři házení s tenisákama! Zkoušet shyby.

Úterý:

1.část – zahřátí, rozcvičení (rozběhání, žebřík, švihadlo, atletická abeceda)

2.část – posilování nohou – dynamika – dodržovat dlouhý odpočinek – maximální frekvence nohou

- schody – 5x výběh po jednom schodu
- schody – 5x výběh po dvou schodech
- schody – 5x sounož po jednom schodu
- schody – 5x sounož po dvou schodech

3.část – protažení 10 minut

Každý den si hrát s hokejkou a dřevěným nebo golfovým míčkem, brankáři házení s tenisákama! Zkoušet shyby.

Středa: aktivní odpočinek – jízda na kole, plavání, fotbálek, tenis...

Čtvrtek: 1.část – zahřátí, rozcvičení (rozběhání, žebřík, švihadlo, atletická abeceda)

2.část – krátké starty z různých poloh – cca 15m – dodržovat dlouhý odpočinek

- 3x start ze stoje
- 3x start z kolenou
- 3x start z lehu na břiše
- 3x start z lehu na zádech

3.část – protažení 10 minut

Každý den si hrát s hokejkou a dřevěným nebo golfovým míčkem, brankáři házení s tenisákama! Zkoušet shyby.

Pátek: 1.část – zahřátí, rozcvičení (rozběhání, žebřík, švihadlo, atletická abeceda)

2.část – posilování vlastní váhou těla (nikdy činky!!!)

- 3x20 kliky (zadek nahoru, nohy u sebe)
- 3x20 výpady – střídat nohy (dlouhý krok vpřed, koleno do úhlu 90°, stehno do rovnoběžné pozice s podlahou, koleno se nesmí dostat před chodidlo, zadní noha stále na podlaze – ruce u těla, nebo spojené před sebou na úrovni prsou, rovná záda)
- 3x20 lehseď (nepokládat lopatky na zem)

3.část – protažení 10 minut

Každý den si hrát s hokejkou a dřevěným nebo golfovým míčkem, brankáři házení s tenisákama! Zkoušet shyby.

Sobota: aktivní odpočinek – jízda na kole, plavání, fotbálek, tenis...

Neděle: aktivní odpočinek – jízda na kole, plavání, fotbálek, tenis...

Toto je pouze nástřel tréninku. Vše se dá různě kombinovat, doplňovat, modifikovat. Kdo bude mít zájem, může mi zavolat, nebo se mnou konzultovat. Důležité je něco dělat a neproležet celý měsíc na gauči...A pamatuj: to, co děláš, děláš jen sám pro sebe, ne pro rodiče, ani pro trenéry...Užij si prázdniny!

"Tvrdá práce dokáže porazit talent, nepracuje-li talent dost tvrdě"