



SZH/RCH: kondičný tréning (5 tréningových jednotiek)
Kategória: starší žiaci
Súťažné obdobie:

Rozpis:

| | Pondelok | Utorok | Streda | Štvrtok | Piatok |
|-------------------|------------------|--------------------------------------|------------------|-------------------------------------|---------------------------|
| 1 Fáza | Agility 1 | Posilňovňa 1 Stred tela 1 | Agility 2 | Posilňovňa2 Stred tela 2 | Bežecký plán A |

Vysvetlivky :

!!!!!! na každé cvičenie kliknem a zobrazí sa mi video ako dané cvičenie vyzerá!!!!!!

Heslo k videám: April2020

Pondelok:

- prvú tréningovú jednotku absolvujem **Agility 1** **Utorok:** absolvujem len jednu tréningovú jednotku poobede: **Posilňovňa 1 Stred tela 1** **Streda:**

- absolvujem len jednu tréningovú jednotku ráno **Agility 2**

Štvrtok :

- absolvujem len jednu tréningovú jednotku poobede: **Posilňovňa 2 Stred tela 2**

Piatok:

- prvú tréningovú jednotku absolvujem **bežecký plán A**

Posilňovňa 1

| Cvičenie: | 1 kolo PO: | 2 kolo PO: | 3 kolo PO: | 4 kolo PO: |
|--|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Výpady vzad ľavá noha | 8 | 8 | 6 | 6 |
| Kliky | 10 | 8 | 8 | 6 |
| Výpady vzad Pravá noha | 8 | 8 | 6 | 6 |
| Klik – rameno | 8 | 8 | 6 | 6 |
| Drepy | 12 | 10 | 8 | 8 |
| Klik – triceps | 8 | 8 | 6 | 6 |
| Dvíhanie panvy v ľahu jednoňož | 8+8 | 8+8 | 6+6 | 6+6 |
| Plyometria znožmá na mieste | 20 skokov | 20 skokov | 16 skokov | 16 skokov |
| Pauza po celom kole : | 2 minúty | 3 minúty | 4 minúty | |

PO: počet opakovaní IO medzi cvičeniami: do 15 sekúnd

silový kruhový tréning: začínam 1 kolom, výpady vzad ľavá noha PO:8 , dám si pauzu do 15 sek a prechádzam na druhé cvičenie kliky PO:10, opäť si dám pauzu a takto pokračujem až po plyometriu znožmú na miesto. Nasleduje odpočinok 2 minúty a prechádzam do druhého kola. Takto vykonám 4 kompletne kolá a posilňovanie je za mnou.

Posilňovňa 2

| Cvičenie: | 1 kolo PO: | 2 kolo PO: | 3 kolo PO: | 4 kolo PO: |
|---|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Výpady bočné ľavá noha | 8 | 8 | 6 | 6 |
| CR klik | 10 | 8 | 8 | 6 |
| Výpady bočné Pravá noha | 8 | 8 | 6 | 6 |
| Klik a predpaženie | 8 | 8 | 6 | 6 |
| Drepy | 12 | 10 | 8 | 8 |
| Triceps rameno | 8 | 8 | 6 | 6 |
| Dvíhanie panvy v ľahu obojňož | 10 | 10 | 8 | 8 |
| Plyometria jednoňož – striedavo | 20 skokov | 20 skokov | 16 skokov | 16 skokov |
| Pauza po celom kole : | 2 minúty | 3 minúty | 4 minúty | |

PO: počet opakovaní IO medzi cvičeniami: do 15 sekúnd

silový kruhový tréning: začínam 1 kolom, výpady bočné ľavá noha PO: 8 , dám si pauzu do 15 sek a prechádzam na druhé cvičenie CR klik PO: 10, opäť si dám pauzu a takto pokračujem až po plyometriu jednoňož striedavo. Nasleduje odpočinok 2 minúty a prechádzam do druhého kola. Takto vykonám 4 kompletne kolá a posilňovanie je za mnou.

| Agility 1 | PS | IO | IO (PF) |
|---|-----------|-------------|-----------------|
| <u>Ľavá noha dopredu, bočný pohyb</u> 4 série Ľavá noha dopredu | 4 | 40 - 50 sek | 60 – 65 % |
| Aktívny odpočinok: 2 min (poklus) PF: 60 – 69 % | | | |
| <u>Ľavá noha dopredu, bočný pohyb</u> 4 série Pravá noha dopredu | 4 | 40 – 50 sek | 60 – 65 % |
| Aktívny odpočinok: 2 min (poklus) PF: 60 – 69 % | | | |
| <u>Plyo jednoož, vpred vzad, frekvencia 3</u> 2 série plyo Ľavá noha , 2 série plyo pravá noha | 4 | 30 - 40 sek | 60 – 65 % |
| Aktívny odpočinok: 2 min (poklus) PF: 60 – 69 % | | | |
| <u>Plyo znožmá, vpred a vzad, obe von a dnu</u> | 4 | 40 -50 sek | 60 – 65 % |
| Aktívny odpočinok: 3 min (poklus) PF: 60 – 69 % | | | |
| <u>Plyo jednoož bočný šprint, jedna noha do rebríku</u> | 4 | 40 – 50 sek | 60 – 65 % |

| Agility 2 | PS | IO | IO (PF) |
|---|-----------|-------------|-----------------|
| <u>Plyo jednoož, bočný pohyb, Ľavá dopredu</u> 4 série Ľavá noha plyo, Ľavá noha dopredu | 4 | 40 - 50 sek | 60 – 65 % |
| Aktívny odpočinok: 2 min (poklus) PF: 60 – 69 % | | | |
| <u>Plyo jednoož, bočný pohyb, Ľavá dopredu</u> 4 série pravá noha plyo, Pravá noha dopredu | 4 | 40 – 50 sek | 60 – 65 % |
| Aktívny odpočinok: 2 min (poklus) PF: 60 – 69 % | | | |
| <u>Plyo jednoož, vpred vzad, frekvencia 4</u> 2 série plyo Ľavá noha , 2 série plyo pravá noha | 4 | 30 - 40 sek | 60 – 65 % |
| Aktívny odpočinok: 2 min (poklus) PF: 60 – 69 % | | | |
| <u>Agility bočné – štvorec</u> | 4 | 40 -50 sek | 60 – 65 % |
| Aktívny odpočinok: 3 min (poklus) PF: 60 – 69 % | | | |
| <u>Agility šprint – štvorec</u> | 4 | 40 – 50 sek | 60 – 65 % |

Bežecský plán A

Ľahký beh v trvaní 60 min