



SZH/RCH: kondičný tréning (7 tréningových jednotiek)
Kategória: mladší a starší dorast
Súťažné obdobie:

Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedeľa
Posilňovňa 1 Stred tela 1	Bežecký plán A	Posilňovňa2 Stred tela 2	Agility 1	Posilňovňa3 Stred tela 3	Bežecký plán B	Bežecký plán C

Vysvetlivky :

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

Heslo k videám: **April2020**

Pondelok:

- prvú tréningovú jednotku absolvujem **Posilňovňa 1 a stred tela 1 Utorok:**

absolvujem len jednu tréningovú jednotku poobede: **Bežecký plán A Streda:**

- absolvujem len jednu tréningovú jednotku ráno **Posilňovňa 2 a stred tela 2**

Štvrtok :

- absolvujem len jednu tréningovú jednotku poobede: **Agility 1 Piatok:**

- prvú tréningovú jednotku absolvujem **Posilňovňa 3 a stred tela 3 Sobota:**

- absolvujem len jednu tréningovú jednotku poobede: **Bežecký plán B**

Nedeľa:

- absolvujem len jednu tréningovú jednotku poobede: **Bežecký plán C**

Posilňovňa 1

	Cvičenie	IZ	% HM z 1 OM	PS	PO	IO (min)
A1	Výpady vpred L noha	2120		3	8	0,45 – 1
A2	Výpady vpred P noha	2120		3	8	0,45 – 1
A3	Skok jednož a výskok z drepu			3	4 - 5	1,15-1,30

Pozn. začínam cvičením A1,dám si pauzu podľa IO v cvičení A1, po pauze prechádzam na cvičenie A2,dám si pauzu podľa IO v cvičení A2, po pauze prechádzam k cvičeniu A3, dám si pauzu podľa IO v cvičení A3 a znovu sa vraciam k cvičeniu A1

	Cvičenie	IZ	% HM z 1 OM	PS	PO	IO (mi)
--	----------	----	----------------	----	----	---------

B1	Dvíhanie panvy v ľahu jednoňož L noha	3020		3	8	0,45 – 1
B2	Dvíhanie panvy v ľahu jednoňož L noha	3020		3	8	0,45 – 1
B3	Výskoky jednoňož do strany			3	5+5	1,15-1,30

Pozn. začínam cvičením B1,dám si pauzu podľa IO v cvičení B1, po pauze prechádzam na cvičenie B2,dám si pauzu podľa IO v cvičení B2, po pauze prechádzam k cvičeniu B3, po pauze v cvičení B3 prechádzam opäť na cvičenie B1

	Cvičenie	IZ	PS	PO	IO (min)
C1	Kliky	2121	3	8 – 10	1,15 – 1,30
C2	Klik a príťah jednoňož	2121	3	5 – 6	1,15 – 1,30
C3	Klik – triceps		3	4 L – 4 P	1,15 – 1,30

Pozn. začínam cvičením C1, dám si pauzu podľa IO v cvičení C1, po pauze prechádzam na cvičenie C2, dám si pauzu podľa IO v cvičení C2, po pauze prechádzam k cvičeniu C3, dám si pauzu podľa IO v cvičení C3 a znovu sa vraciam k cvičeniu C1.

Pri cvičení C2 - IZ platí pre vykonanie kliku

Pri cvičení C3 - udržať rovnomerné tempo

Stred tela 1

Cvik	PS	PO	IO (s)
Krúženie nohou	2	6/8 – 6/8	30 – 60
Šikmé skracovačky	3	10 -15	30 – 60
Skracovačky	2	10 – 15	30 – 60

Posilňovňa 2

	Cvičenie	IZ	% HM z 1 OM	PS	PO	IO (min)
A1	Drep zánožno s JČ L noha	3111		3	6 -8	0,45 – 1
A2	Drep zánožno s JČ P noha	3111		3	6 - 8	0,45 – 1
A3	Skok jednoňož a výskok s protipohybom			3	4 -5	1,15-1,30

Pozn. začínam cvičením A1,dám si pauzu podľa IO v cvičení A1, po pauze prechádzam na cvičenie A2,dám si pauzu podľa IO v cvičení A2, po pauze prechádzam k cvičeniu A3, dám si pauzu podľa IO v cvičení A3 a znovu sa vraciam k cvičeniu A1

	Cvičenie	IZ	% HM z 1 OM	PS	PO	IO (min)
B1	Dvíhanie panvy v ľahu obojňož	3020		3	8	0,45 – 1
B2	Predklony v kľaku - s odrazom			3	5 - 7	0,45 – 1
B3	Násobené skoky jednoňož do strany			3	6+6	1,15-1,30

Pozn. začínam cvičením B1,dám si pauzu podľa IO v cvičení B1, po pauze prechádzam na cvičenie B2,dám si pauzu podľa IO v cvičení B2, po pauze prechádzam k cvičeniu B3, po pauze v cvičení B3 prechádzam opäť na cvičenie B1

	Cvičenie	IZ	PS	PO	IO (min)
C1	Premiestňovanie v kliku	2021	3	5 L – 5 P	1,15 – 1,30
C2	Klik a horolezec	2121	3	5 – 6	1,15 – 1,30

C3	Tricepsový klik a predpaženie	2021	3	6 – 8	1,15 – 1,30
-----------	---	-------------	----------	--------------	--------------------

Pozn. začínam cvičením C1, dám si pauzu podľa IO v cvičení C1, po pauze prechádzam na cvičenie C2, dám si pauzu podľa IO v cvičení C2, po pauze prechádzam k cvičeniu C3, dám si pauzu podľa IO v cvičení C3 a znovu sa vraciam k cvičeniu C1. **Pri cvičení C2 - C3, IZ platí pre vykonanie kliku**

Stred tela 2

Cvik	PS	PO	IO (s)
Unožovanie v ľahu na boku	1	6-8/6-8	30 – 60
Šikmé dot'ahovačky	3	8 – 8	30 – 60
Rolovanie chrbta	2	8 - 12	30 – 60

Posilňovňa 3

	Cvičenie	IZ	% HM z 1 OM	PS	PO	IO (min)
A1	Drep jednoňož L noha	2012		3	6 - 8	0,45 – 1
A2	Drep jednoňož P noha	2012		3	6 - 8	0,45 – 1
A3	Výskoky jednoňož – štvorec			3	2 - 3	1,15-1,30

Pozn. začínam cvičením A1,dám si pauzu podľa IO v cvičení A1, po pauze prechádzam na cvičenie A2,dám si pauzu podľa IO v cvičení A2, po pauze prechádzam k cvičeniu A3, dám si pauzu podľa IO v cvičení A3 a znovu sa vraciam k cvičeniu A1

	Cvičenie	IZ	% HM z 1 OM	PS	PO	IO (min)
B1	Dvíhanie panvy v ľahu jednoňož	3020		3	6+6	0,45 – 1
B2	Predklony v kľaku			3	5 - 7	0,45 – 1
B3	Plyometria jednoňož – štvorec			3	3 - 4	1,15-1,30

Pozn. začínam cvičením B1,dám si pauzu podľa IO v cvičení B1, po pauze prechádzam na cvičenie B2,dám si pauzu podľa IO v cvičení B2, po pauze prechádzam k cvičeniu B3, po pauze v cvičení B3 prechádzam opäť na cvičenie B1

	Cvičenie	IZ	PS	PO	IO (min)
C1	CR klik	3021	3	8 - 10	1,15 – 1,30
C2	Klik a superman	2021	3	4 – 5	1,15 – 1,30
C3	Klik – triceps	2020	3	6 – 8	1,15 – 1,30

Pozn. začínam cvičením C1, dám si pauzu podľa IO v cvičení C1, po pauze prechádzam na cvičenie C2, dám si pauzu podľa IO v cvičení C2, po pauze prechádzam k cvičeniu C3, dám si pauzu podľa IO v cvičení C3 a znovu sa vraciam k cvičeniu C1. **Pri cvičení C2 - C3, IZ platí pre vykonanie kliku**

Stred tela 3

Cvik	PS	PO	IO (s)
Doska na boku	2	15 – 30 s	30 – 60
V sklápačky	3	8 – 10	30 – 60
Obrátená strecha	2	8 – 12	30 – 60

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 jednonož, 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>	6	40 -50 sek	60 – 65 %
Aktívny odpočinok: 3 min (poklus) PF: 60 – 69 %			
<u>Plyo jednonož bočný šprint, jedna noha do rebríku</u>	6	40 – 50 sek	60 – 65 %

Bežecký plán A

Počet sérií	IZ	HR max	IO min
1 x	10 min	60 – 70 %	
3 x	20 sek	90 % - 100 %	60 sek
3 x	30 sek	90 % - 100 %	90 sek
3 x	40 sek	90 % - 100 %	2 min
6 x	15 sek	90 % - 100 %	15 sek
1 x	10 min	55 – 65 %	

Počet sérií: koľkokrát mám vykonať dané zaťaženie

IZ: intenzita zaťaženia (počet minút alebo sekúnd v zaťažení)

HR max: ak mám športtester pohybujem sa v zaťažení ako udáva tabuľka

IO: intenzita odpočinku ak mám športtester

IO min: ak nemám športtester riadim sa odpočinkom v čase, ktorý je daný v tabuľke

Bežecký plán B – Intervalová metóda

Počet sérií	IZ	HR max	IO	IO min
1 x	7 min	85 – 90 %	65 %	2 – 3 min
3 x	3,30 min		60 %	1,30 – 2 min
4 x	1,45 min		60 %	1,30 – 2 min

Počet sérií: koľkokrát mám vykonať dané zaťaženie

IZ: intenzita zaťaženia (počet minút alebo sekúnd v zaťažení)

HR max: ak mám športtester pohybujem sa v zaťažení ako udáva tabuľka

IO: intenzita odpočinku ak mám športtester

IO min: ak nemám športtester riadim sa odpočinkom v čase, ktorý je daný v tabuľke

Rozohriatie: 7 – 10 min PF: 60 – 70 % HR max (**ľahký poklus**)

Rozcvičenie: atletická abeceda

Hlavná časť: po rozcvičení prechádzam na 1 sériu IZ: 7min (pracujem vo vysokom tempe), po absolvovaní 7 min zaťaženia klesám do pokoja (IO: 65 % športtester), predpokladaný čas odpočinku 2 minúty.

Po sérii prechádzam na 1 sériu 3,30 minúty zaťaženia s poklesom na (60 %) 1,30 – 2 min odpočinku, kde po odpočinku prevádzam ďalšie 2 série.

Po 3 sériách prechádzam do zaťaženia 3,30 s poklesom na (60 %) 1,30 – 2 min, kde prechádzam do ďalšej série, celkový počet sérií mám vykonať 3.

Po absolvovaní 3 sérií prechádzam do zaťaženia 1,45 min.

Vykonávam 4 x 1,45 min zaťaženie s poklesom na (60 %) 1,30 – 2 minúty. **Po**

dokončení 4 x 1,45 min zaťaženia prechádzam do poklusu (60 – 70 %),

aktívna regenerácia ľahký poklus v zaťažení od 5 min do 10 min (ľahký poklus)

Bežecský plán C – súvislá rovnomerná metóda

Ľahký beh (60 – 70 %) v trvaní 30 – 45 minút