



SZH/RCH: bežecký tréning na 2 – 3 týždne prípravy
Kategória: mladší / starší dorast
Súťažné obdobie: reštart 2021

Bežecký plán 1

Počet sérií	IZ	HR max	IO	IO min
1 x	5 min	50%		
Atletická rozcvička				
1 x	3 min	60%		
1 x	3 min	70%		
1 x	1 min	80%		
1 x	3 min	60%		
1 x	3 min	Pauza: chôdza		
1 x	3 min	60%		
1 x	3 min	70%		
1 x	1 min	80%		
1 x	3 min	60%		
1 x	3 min	Pauza: chôdza		
1 x	3 min	60%		
1 x	3 min	70%		
1 x	1 min	80%		
1 x	3 min	60%		

Počet sérií: koľkokrát mám vykonať dané zaťaženie

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

HR max: ak mám športtester pohybujem sa v zažení 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: 5 min PF: 50 % HR max (**ľahký poklus**)

Rozcvičenie: atletická abeceda

Hlavná časť: podľa tabuľky

Bežecký plán 2

Počet sérií	IZ	HR max	IO	IO min
1 x	5 min	50%		
Atletická rozcvička				
1 x	10 min	65 – 70%		
3 x	30 sek	80%	60%	30 sek
1 x	10 min	65 – 70%		
3 x	30 sek	80%	60%	30 sek
1 x	10 min	60 -65 %		

Počet sérií: koľkokrát mám vykonať dané zaťaženie

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

HR max: ak mám športtester pohybujem sa v zažení 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: 5 min PF: 50 % HR max (**ľahký poklus**)

Rozcvičenie: atletická abeceda

Hlavná časť: podľa tabuľky

Agility

Rozohriatie: 5 – 7 min ľahký poklus

Rozcvičenie: atletická abeceda

Agility 1	PS	IO	
Bočný,obe nohy do rebríka	4	30 - 40 sek	
Aktívny odpočinok: 2 min (poklus)			
Frekvencia bokom a šprint	4	30 - 40 sek	
Aktívny odpočinok: 2 min (poklus)			
Vpred vzad,frekvencia bokom	4	30 - 40 sek	
Aktívny odpočinok: 2 min (poklus)			
Frekvencia bokom vpred a vzad a šprint	4	40 - 50 sek	
Aktívny odpočinok: 2 min (poklus)			
Bočný pohyb,jednаноha do rebríka	4	45 – 60 sek	
Aktívny odpočinok: 2 min (poklus)			
Vzad vpred,frekvencia,vpred vzad	4	45 – 60 sek	

Vysvetlivky :

PS: počet sérií, koľkokrát mám dané cvičenie spraviť

IO: intenzita odpočinku, ako dlho mám po jednej sérií oddychovať

Priebeh: cvičenia prevádzame v strednej intenzite, zamerané na techniku prevedenia cvičenia nie na intenzitu cvičenia

Agility

Rozohriatie: 5 – 7 min ľahký poklus

Rozcvičenie: atletická abeceda

Agility 2	PS	IO	
Bočný pohyb,prekladanie	4	30 - 40 sek	
Aktívny odpočinok: 2 min (poklus)			
Ľavá noha dopredu, bočný pohyb	4	30 - 40 sek	
Aktívny odpočinok: 2 min (poklus)			
Bočný pohyb, obe nohy von a dnu	4	30 - 40 sek	
Aktívny odpočinok: 2 min (poklus)			
Ľavá dopredu,bočný pohyb, pravá dopredu	4	40 - 50 sek	
Aktívny odpočinok: 2 min (poklus)			
Pylo jednonož,vpred vzad, frekvencia,vzad vpred	4	45 – 60 sek	
Aktívny odpočinok: 2 min (poklus)			
Ľavá dopredu,bočný pohyb 2	4	45 – 60 sek	

Vysvetlivky :

PS: počet sérií, koľkokrát mám dané cvičenie spraviť

IO: intenzita odpočinku, ako dlho mám po jednej sérií oddychovať

Priebeh: cvičenia prevádzame v strednej intenzite, zamerané na techniku prevedenia cvičenia
nie na intenzitu cvičenia