TRÉNINKOVÝ PLÁN V DOBĚ KARANTÉNY - podzim

PONDĚLÍ

POSILOVNA (doma) – Rozcvičení, břicho 2x20, záda 2x20, 10x kliky

Kruháč každý cvik 30 vteřin, pauza 15 vteřin mezi každým cvikem, po sérii pauza dle uvážení, max. 5 minut

2x ( rozpažovaní, triceps, výpady dopředu, libovolné břicho, biceps, předpažování, výpady do strany, rozpažování v předklonu, libovolné záda, výpony, kotníky snožmo, tapink)

Na závěr 2x10 předklony v kleče na zaďáky (někdo vám musí přidržet nohy), 2x10holeň levá, 2x10 holeň pravá

Každý ať si přidá své speciální cviky, které potřebuje

STŘEDA

BĚŽECKÝ – Rozklus 1 km (cca 6 min. klus), dynamická rozcvička,

ABC – 2x(5x 20m) **FREKVENČNĚ** ( skipink, zakopávání, skipink na 3,předkopávání, skipink)

Rovinky – 5x60m (70 – 80 %), (po první rovince 20x klus poskočný vpřed, po druhé 20x kotníky snožmo vpřed, po třetí 20x klus poskočný vzad, po čtvrté 20x kotníky snožmo vzad)

**Spojované úseky** 3x ( 2x 60m spojovaně (80 – 90 %), 4x 40m spojovaně (80 – 90%))

Výklus 1 km, strečink

,

PÁTEK

VŠEOBECNÝ (bude potřeba lavička) – Rozklus 1 km (cca 6 min. klus), dynamická rozcvička,

ABC – 10x 30m

Rovinky 4x 60m (80%)

Kruháč každý cvik 20 vteřin, pauza 15 vteřin mezi každým cvikem, po sérii pauza dle uvážení, max. 5 minut

2x (švihadlo snožmo, výstupy s odrazem na lavičce, člunkový běh 10m, 10x výskok ze sedu na lavičce, 10x výskok snožmo na lavičku, 10x telemarky, 20vteřin skipink na místě frekvenčně

Výklus 1 km

SOBOTA

Fartlek 20 – 30 minut dle chuti, doma rozcvička a posilování trupu dle chuti

**NA ZÁVĚR: můžete upravit plán podle zdravotního stavu, podmínek a možností. Hlavně mějte na paměti, že každý aktivní pohyb je lepší než žádný, po každém tréninku si schlaďte nohy ledovou vodou ve sprše a hlavně buďte v této době na sebe opatrní 😊.**