



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

Rozpis:

	Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok
1 Fáza	Tréning 1	Posilňovňa 1	bežecský plán A	Posilňovňa2	Tréning 2

Vysvetlivky :

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

Heslo k videám: April2020

Pondelok:

- prvú tréningovú jednotku absolvujem **Tréning 1 Utorok:**

absolvujem len jednu tréningovú jednotku poobede:

Posilňovňa 1

Streda:

- absolvujem len jednu tréningovú jednotku ráno **bežecský plán A**

Štvrtok :

- absolvujem len jednu tréningovú jednotku poobede: **Posilňovňa 2 Piatok:**

- prvú tréningovú jednotku absolvujem **Tréning 2**

Pondelok:

Rozohriatie: 5 – 7 min ľahký poklus

Rozcvičenie: atletická abeceda

Tréning 1	PS	IO	
Ľavá noha dopredu, bočný pohyb	4	30 - 40 sek	
Aktívny odpočinok: 2 min (poklus)			
Bočný pohyb, jedna noha do rebríka	4	30 - 40 sek	
Aktívny odpočinok: 2 min (poklus)			
Ľavá dopredu, bočný pohyb, pravá dopredu	4	30 - 40 sek	
Aktívny odpočinok: 2 min (poklus)			
Bočný pohyb, obe nohy von a dnu	4	40 - 50 sek	
Aktívny odpočinok: 2 min (poklus)			
Agility 5 – 5 – 10 – 10 - 5 – 5 vpred	4	45 – 60 sek	

Vysvetlivky :

PS: počet sérií, koľkokrát mám dané cvičenie spraviť

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

Priebeh: na začiatku tréningu sa ľahko rozbehám 5 až 7 minút a prejdem do atletickej rozcvičky. Po dôkladnom rozcvičení prejdem na prvé cvičenie [Ľavá noha dopredu, bočný pohyb](#), kde spravím jeden štart a potom si dám pauzu ako je písane v IO. Opakujem ďalšiu sériu. Po 4 sériách sa poprechádzam alebo ľahko vybehám 2 minúty a prechádzam na ďalšie cvičenie. Takto budem vykonávať celý tréning.

Utorok :

Posilňovňa 1

Cvičenie	PS	PO	IO (min)
Drepy	3	12 – 15	1 – 1,15
Drep a výpad vpred ľavá noha Spravím drep a idem výpad ľavá noha vpred	2	6 drepov 6 výpadov	1 – 1,15
Drep a výpad vpred pravá noha Spravím drep a idem výpad pravá noha vpred	2	6 drepov 6 výpadov	1 – 1,15
Dvíhanie panvy v ľahu obojnož	3	8 – 10	1 – 1,15
Kliky	3	6 - 8	1 – 1,15
Klik – triceps	3	6 - 8	1 – 1,15

Vysvetlivky :

PS: počet sérií

PO: počet opakovaní

IO: intenzita odpočinku

Ak neviem spraviť klasický klik využijem zjednodušený klik	Klik – zjednodušený 1	Klik – zjednodušený 2
---	---------------------------------------	---------------------------------------

Streda :

Bežecký plán A

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

Môže to byť aj prechádzka s rodičmi v trvaní 45 – 60 min

Štvrtok:

Rozohriatie: 5 – 7 min ľahký poklus

Rozcvičenie: atletická abeceda

Tréning 2	PS	IO	
Vzad vpred, frekvencia, vpred vzad	4	40 – 50 sek	
Aktívny odpočinok: 2 min (poklus)			
Jedna noha do rebríka	4	20 - 30 sek	
Aktívny odpočinok: 2 min (poklus)			
Plyo jednonož, frekvencia, šprint	4	30 - 40 sek	
Aktívny odpočinok: 2 min (poklus)			
Prekladanie	4	20 – 30 sek	
Aktívny odpočinok: 2 min (poklus)			
Agility 10 – 5 vpred a vzad	4	50 – 60 sek	

Vysvetlivky :

PS: počet sérií, koľkokrát mám dané cvičenie realizovať

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

Priebeh: na začiatku tréningu sa ľahko rozbehám 5 až 7 minút a prejdem do atletickej rozcvičky. Po dôkladnom rozcvičení prejdem na prvé cvičenie [Vzad vpred, frekvencia, vpred vzad](#) kde spravím jeden štart a potom si dám pauzu ako je písané v IO. Opakujem ďalšiu sériu. Po 4 sériách sa poprechádzam alebo ľahko vybehám 2 minúty a prechádzam na ďalšie cvičenie. Takto budem vykonávať celý tréning.

Piatok :

Posilňovňa 2

Cvičenie	PS	PO	IO (min)
Drepy	3	10	1 – 1,15
Drep a výpad vzad ľavá noha Spravím drep a idem výpad ľavá noha vzad	2	6 drepov 6 výpadov	1 – 1,15
Drep a výpad vzad pravá noha Spravím drep a idem výpad pravá noha vzad	3	6 drepov 6 výpadov	1 – 1,15
Dvíhanie panvy v ľahu obojnož	3	8 - 10	1 – 1,15

CR klik	3	6 - 8	1 – 1,15
Klik – triceps	3	6 - 8	1 – 1,15

Vysvetlivky :

PS: počet sérií

PO: počet opakovaní

IO: intenzita odpočinku

Ak neviem spraviť klasický klik využijem zjednodušený klik	Klik – zjednodušený 1	Klik – zjednodušený 2
---	---------------------------------------	---------------------------------------