



SZH/RCH:

bežecký tréning na 2 – 3 týždne prípravy

Kategória:

mladší / starší dorast

Súťažné obdobie:

### Bežecký plán 1

Počet sérií	IZ	HR max	IO	IO min
1 x	5 min	50%		
<b>Atletická rozcvička</b>				
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 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:** 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%		
<b>Atletická rozcvička</b>				
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 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:** 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

<b>Agility 1</b>	<b>PS</b>	<b>IO</b>	
<a href="#">Bočný,obe nohy do rebríka</a>	4	30 - 40 sek	
<b>Aktívny odpočinok: 2 min (poklus)</b>			
<a href="#">Frekvencia bokom a šprint</a>	4	30 - 40 sek	
<b>Aktívny odpočinok: 2 min (poklus)</b>			
<a href="#">Vpred vzad,frekvencia bokom</a>	4	30 - 40 sek	
<b>Aktívny odpočinok: 2 min (poklus)</b>			
<a href="#">Frekvencia bokom vpred a vzad a šprint</a>	4	40 - 50 sek	
<b>Aktívny odpočinok: 2 min (poklus)</b>			
<a href="#">Bočný pohyb,jednanoha do rebríka</a>	4	45 – 60 sek	
<b>Aktívny odpočinok: 2 min (poklus)</b>			
<a href="#">Vzad vpred,frekvencia,vpred vzad</a>	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

<b>Agility 2</b>	<b>PS</b>	<b>IO</b>	
<a href="#">Bočný pohyb,prekladanie</a>	4	30 - 40 sek	
<b>Aktívny odpočinok: 2 min (poklus)</b>			
<a href="#">Ľavá noha dopredu, bočný pohyb</a>	4	30 - 40 sek	
<b>Aktívny odpočinok: 2 min (poklus)</b>			
<a href="#">Bočný pohyb, obe nohy von a dnu</a>	4	30 - 40 sek	
<b>Aktívny odpočinok: 2 min (poklus)</b>			
<a href="#">Ľavá dopredu,bočný pohyb, pravá dopredu</a>	4	40 - 50 sek	
<b>Aktívny odpočinok: 2 min (poklus)</b>			
<a href="#">Pylo jednoož,vpred vzad, frekvencia,vzad vpred</a>	4	45 – 60 sek	
<b>Aktívny odpočinok: 2 min (poklus)</b>			
<a href="#">Ľavá dopredu,bočný pohyb 2</a>	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