



SZH/RCH: kondičný tréning (5 tréningových jednotiek)
Kategória: starší žiaci
Súťažné obdobie: reštart 2021

Rozpis:

	Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok
1 Fáza	Agility 1	Posilňovňa 1 Stred tela 1	Agility 2	Posilňovňa2 Stred tela 2	Bežecký plán A

Vysvetlivky :

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

Pondelok:

- prvú tréningovú jednotku absolvujem **Agility 1**

Utorok:

absolvujem len jednu tréningovú jednotku poobede: **Posilňovňa 1 Stred tela 1**

Streda:

- absolvujem len jednu tréningovú jednotku ráno **Agility 2**

Štvrtok :

- absolvujem len jednu tréningovú jednotku poobede: **Posilňovňa 2 Stred tela 2**

Piatok:

- prvú tréningovú jednotku absolvujem **bežecký plán A**

Posilňovňa 1

Cvičenie:	1 kolo PO:	2 kolo PO:	3 kolo PO:	4 kolo PO:
Výpady vzad ľavá noha	8	8	6	6
Kliky	10	8	8	6
Výpady vzad Pravá noha	8	8	6	6
Klik – rameno	8	8	6	6
Drepy	12	10	8	8
Klik – triceps	8	8	6	6
Dvíhanie panvy v ľahu jednoňož	8+8	8+8	6+6	6+6
Plyometria znožmá na mieste	20 skokov	20 skokov	16 skokov	16 skokov
Pauza po celom kole :	2 minúty	3 minúty	4 minúty	

PO: počet opakovaní

IO medzi cvičeniami: do 15 sekúnd

silový kruhový tréning: začínam 1 kolom, výpady vzad ľavá noha PO:8 , dám si pauzu do 15 sek a prechádzam na druhé cvičenie kliky PO:10, opäť si dám pauzu a takto pokračujem až po plyometriu znožmú na mieste. Nasleduje odpočinok 2 minúty a prechádzam do druhého kola. Takto vykonám 4 kompletne kolá a posilňovanie je za mnou.

Posilňovňa 2

Cvičenie:	1 kolo PO:	2 kolo PO:	3 kolo PO:	4 kolo PO:
Výpady bočné ľavá noha	8	8	6	6
CR klik	10	8	8	6
Výpady bočné Pravá noha	8	8	6	6
Klik a predpaženie	8	8	6	6
Drepy	12	10	8	8
Triceps rameno	8	8	6	6
Dvíhanie panvy v ľahu obojňož	10	10	8	8
Plyometria jednoňož – striedavo	20 skokov	20 skokov	16 skokov	16 skokov
Pauza po celom kole :	2 minúty	3 minúty	4 minúty	

PO: počet opakovaní

IO medzi cvičeniami: do 15 sekúnd

silový kruhový tréning: začínam 1 kolom, výpady bočné ľavá noha PO: 8 , dám si pauzu do 15 sek a prechádzam na druhé cvičenie CR klik PO: 10, opäť si dám pauzu a takto pokračujem až po plyometriu jednoňož striedavo. Nasleduje odpočinok 2 minúty a prechádzam do druhého kola. Takto vykonám 4 kompletne kolá a posilňovanie je za mnou.

Agility 1	PS	IO	IO (PF)
<u>Lává 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>Lává 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 jednoož, 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>	4	40 -50 sek	60 – 65 %
Aktívny odpočinok: 3 min (poklus) PF: 60 – 69 %			
<u>Plyo jednoož bočný šprint, jedna noha do rebríku</u>	4	40 – 50 sek	60 – 65 %

Agility 2	PS	IO	IO (PF)
<u>Plyo jednoož, bočný pohyb, ľavá dopredu</u> 4 série ľavá noha plyo, ľavá noha dopredu	4	40 - 50 sek	60 – 65 %
Aktívny odpočinok: 2 min (poklus) PF: 60 – 69 %			
<u>Plyo jednoož, bočný pohyb, ľavá dopredu</u> 4 série pravá noha plyo, Pravá noha dopredu	4	40 – 50 sek	60 – 65 %
Aktívny odpočinok: 2 min (poklus) PF: 60 – 69 %			
<u>Plyo jednoož, vpred vzad, frekvencia 4</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>Agility bočné – štvorec</u>	4	40 -50 sek	60 – 65 %
Aktívny odpočinok: 3 min (poklus) PF: 60 – 69 %			
<u>Agility šprint – štvorec</u>	4	40 – 50 sek	60 – 65 %

Bežecký plán A

Ľahký beh v trvaní 60 min