

SZH: Individuálny tréningový plán na doma, kategória 10 – 11ročných

Rozpis :

	Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok
	tréning 1		tréning 2		tréning 3

Vysvetlivky :

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

Namiesto rebríka ako aj prekážok môžem využiť kužele alebo méty !!!

Pondelok:

Rozohriatie: 5 – 7 min ľahký poklus

Rozcvičenie: atletická abeceda

Tréning 1	PS	IO	
Frekvencia bokom a šprint	4	30 – 40 sek	
Aktívny odpočinok: 2 min (poklus)			
Prebeh a šprint	4	20 - 30 sek	
Aktívny odpočinok: 2 min (poklus)			
Frekvencia bokom vpred a vzad a šprint	4	30 - 40 sek	
Aktívny odpočinok: 2 min (poklus)			
Obe nohy do rebríka, šprint	4	20 – 30 sek	
Aktívny odpočinok: 2 min (poklus)			
Agility 5 – 10 – 5 vpred	3	45 – 60 sek	

Vysvetlivky :

PS: počet sérií, koľkokrát mám dané cvičenie realizovať

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 [Frekvencia bokom a šprint](#), 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.

Streda:

Tréning 2	PS	IO	
Vpred vzad, frekvencia, šprint	4	40 – 50 sek	
Aktívny odpočinok: 2 min (poklus)			
Von a dnu, šprint	4	25 -35 sek	
Aktívny odpočinok: 2 min (poklus)			
Frekvencia bočná, šprint	4	30 - 40 sek	
Aktívny odpočinok: 2 min (poklus)			
Bočný, obe nohy do rebríka	4	30 -40 sek	
Aktívny odpočinok: 2 min (poklus)			
Agility 5 – 5 – 10 – 5 vpred a bokom	3	45 – 60 sek	

Vysvetlivky :

PS: počet sérií, koľkokrát mám dané cvičenie realizovať

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 [Vpred vzad, frekvencia, šprint](#) 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.

Piatok:

Tréning 3	PS	IO	
Ľavá noha dopredu, bočný pohyb	4	30 - 40 sek	
Aktívny odpočinok: 2 min (poklus)			
Bočný pohyb, jednanoha 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	3	45 – 60 sek	

Vysvetlivky :

PS: počet sérií, koľkokrát mám dané cvičenie realizovať

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.