

SZH: Individuálny tréningový plán na doma, kategória 12 - 13 ročných

Rozpis:

	Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok
	Tréning 1	Posilňovňa 1		Tréning 2	Posilňovňa 2

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	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 [Frekvencia bokom a 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.

Utorok :

Posilňovňa 1

Cvičenie	PS	PO	IO (min)
Drepy	3	10	1 – 1,15
Výpady vpred	2	6 ľavá 6 pravá	1 – 1,15
Vertikálny výskok s protipohybom	3	5	1 – 1,15
Plyometria znožmá na mieste	2	10 + 10	1 – 1,15
Kliky	3	6 - 8	1 – 1,15
Klik – triceps	2	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
---	---------------------------------------	---------------------------------------

Štvrtok:

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	4	45 – 60 sek	

Vysvetlivky :

PS: počet sérií, koľkokrát mám dané cvičenie spraviť

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 [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 :

Posilňovňa 2

Cvičenie	PS	PO	IO (min)
Drepy	3	10	1 – 1,15
Výpady vzad	2	6 ľavá 6 pravá	1 – 1,15
Výskok z drepu	3	5	1 – 1,15
Plyometria jednoňož – striedavo	2	10 + 10	1 – 1,15
CR klik	3	6 - 8	1 – 1,15
Klik – triceps	2	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
---	---------------------------------------	---------------------------------------