

## TRÉNINKY NA DOMA

KATEGORIE	Počet tréninků týdně	Náplň tréninku
2011 a ml	1x týdně	rozcvička a střídání běh s hraním si s míčem, házení, skákání
ml. žactvo 2010 - 2009	2x týdně	1x běh, 1x běh s posilováním vl.vahou
st. žactvo 2007 - 2008	3x týdně	1x běh, 2x běh s posilováním vl.vahou
dorost 2005 - 2006	4x týdně	2x běh, 2x běh s posilováním vl.vahou
junioři 2003 - 2004	5x týdně	2x běh, 3x běh s posilováním vl.vahou
senoři 2002 a starší	5x týdně	2x běh, 3x běh s posilováním vl.vahou

2011 a mladší	1x týdně	<b>Rozcvička a střídání běh s hraním si s míčem, házení, skákání</b>
		<b>Rozcvička</b> - kroužení pažemi, trupem, předklony, úklony stranou, poskoky (panák)
		<b>Běh</b> - střídání rychlý běh s volným, sourozenci mezi spolu závodí, kdo udělá více poskoků či dřepů, kdo dál dohody míčem, kdo vyskočí výše
		<b>Protahování</b> - 2x týdně

mladší žactvo 2010 - 2009	2x týdně	<b>1x běh, 1x běh s posilováním vl.vahou</b>
		<b>Rozcvička</b> - kroužení pažemi, trupem, předklony, úklony stranou, poskoky (panák)
		<b>Běh</b> - vytrvalostní, střídání s kopečky a sprinty - <i>nejméně 30 minut</i>
		<b>Posilování vl. vahou</b> - břicho a záda, kliky, dřepy s výskokem, dřepy na celých chodidlech, posilování rukou (např. s plnými laškami vody/shyby) - <i>nejméně 30 minut</i>
		<b>Protahování</b> - <i>každý den (nezapomínat na hluboké předklony při pevných nohách)</i>

starší žactvo 2007 - 2008	3x týdně	<b>1x běh, 2x běh s posilováním vl.vahou</b>
		<b>Rozcvička</b> - kroužení pažemi, trupem, předklony, úklony stranou, poskoky (panák)
		<b>Běh</b> - vytrvalostní, střídání s kopečky a sprinty - <i>nejméně 50 minut</i>
		<b>Posilování vl. vahou</b> - břicho a záda, kliky, dřepy s výskokem, dřepy na celých chodidlech, posilování rukou (např. s plnými laškami vody/shyby) - <i>nejméně 50 minut</i>
		<b>Protahování</b> - <i>každý den (nezapomínat na hluboké předklony při pevných nohách)</i>

dorost 2005 - 2006	4x týdně	<b>2x běh, 2x běh s posilováním vl.vahou</b>
		<b>Rozcvička</b> - kroužení pažemi, trupem, předklony, úklony stranou, poskoky (panák)
		<b>Běh</b> - vytrvalostní, střídání s kopečky a sprinty - <i>nejméně 60 minut</i>
		<b>Posilování vl. vahou</b> - břicho a záda, kliky, dřepy s výskokem, dřepy na celých chodidlech, posilování rukou (např. s plnými laškami vody/shyby) - <i>nejméně 60 minut</i>
		<b>Protahování</b> - <i>každý den (nezapomínat na hluboké předklony při pevných nohách)</i>

junioři 2003 - 2004	5x týdně	<b>2x běh, 3x běh s posilováním vl.vahou</b>
		<b>Rozcvička</b> - kroužení pažemi, trupem, předklony, úklony stranou, poskoky (panák)
		<b>Běh</b> - vytrvalostní, střídání s kopečky a sprinty - <i>nejméně 70 minut</i>
		<b>Posilování vl. vahou</b> - břicho a záda, kliky, dřepy s výskokem, dřepy na celých chodidlech, posilování rukou (např. s plnými laškami vody/shyby) - <i>nejméně 60 minut</i>
		<b>Protahování</b> - <i>každý den (nezapomínat na hluboké předklony při pevných nohách)</i>

senoři 2002 a starší	5x týdně	<b>2x běh, 3x běh s posilováním vl.vahou</b>
		<b>Rozcvička</b> - kroužení pažemi, trupem, předklony, úklony stranou, poskoky (panák)
		<b>Běh</b> - vytrvalostní, střídání s kopečky a sprinty - <i>nejméně 70 minut</i>
		<b>Posilování vl. vahou</b> - břicho a záda, kliky, dřepy s výskokem, dřepy na celých chodidlech, posilování rukou (např. s plnými laškami vody/shyby) - <i>nejméně 60 minut</i>
		<b>Protahování</b> - <i>každý den (nezapomínat na hluboké předklony při pevných nohách)</i>

<b>DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ !!!</b>	<b>BĚH</b>	Běhejte stále stejnou měřenou trať. Měřte si čas, jak jste běželi - uvidíte, jestli se lepšíte. To stejné i s kopečky - ty střídáte krátké/dlouhé/sprinty. Samozřejmě ale v trénincích trasy střídáte, ať to máte pestřejší a zábavnější.
	<b>POSILOVÁNÍ</b>	Cvičte v seriích např. Růženky oblíbené 5 serií x 5 cviků x 5 provedení nebo kruháky 30'' na 15'' odpočinek, 20'' na 10'' odpočinek, 40'' / 15'', 45'' / 15'' a nejméně 4 kola.