

# Tréninkový plán prázdniny 2014

## červenec

- Po** R,R,ABC, 5x50m rovinky, starty z poloh-10x20m, 2x50m z VS, 2x60m z VS, 60, 100, 150, 150, 100, 60, výklus
- Út** R,R,ABC, 5x50m rovinky, kopce-5x60m, p 5', 5x60m, odrazy-5x10 do kopce, žabáky do kopce-3x10, kotníky ve svahu-5x20, vyběhání-5x50m, výklus
- St** R,R,ABC, 5x50m rovinky, 5x50m běh s lahvičkami (0,5l) v rukou, vysoký skipink 10m s vyběhnutím (20m) do max rychlosti, 10x80m, výklus
- Čt** R,R,ABC, 5x50m rovinky, odrazy-5x20 střídavě, 5x20 rytmy, 2x3x10 po jedné noze, 3x10 žabáky, 3x10 metkalfy, výpadová chůze-3x20, kotníky-200x, vyběhání-3x60, 3x150, 3x60, posilování-6x20 břicho, 6x20 záda, výklus
- Pá** R,R,ABC, 5x50m rovinky, běžecká cvičení-15x40m, TV-10x80m (60-65% úsilí), posilování-4x20 břicho, 4x20 záda, výklus
- So** Běh v terénu-40 min
- Ne** Volno