

Tréninkový plán 23.7.-5.8. 2018

Sprinteři, vícebojaři, skokani

1.týden

- Po** R,R,ABC, 5x50m rovinky, starty z poloh-8x20m, 1x40m z VS, 1x50m z VS, 1x60m z VS, SV-5x80m (92% úsilí), i 3', výklus
- Út** R,R,ABC, kruhový trénink- výskoky ze dřepu, kliky, úklony se zátěží (aquahitem, medíkem...), předklony se zátěží (aquahitem, medíkem..), výhozy medíku nad sebe, kroužky za hlavou, tricepsově kliky, sklapovačky, švihadlo-20s a 20s, 5sérií, výklus
- St** R,R,ABC, 5x50m rovinky, amortizační podřep-výskok-3x6, podřep-výskok s otočkou-3x10, drazy-stupňovaně-8x, překážky snožmo-10x5, snožmo s meziskokem-10x5, RV-4x4x60m, i 1' a 5', výklus
- Čt** Volný klus-30 min
- Pá** R,R,ABC, 5x50m rovinky, ABC na překážkách, cvičení na překážkách-natažené nohy stranou, kyvadlo, obtáčení, pozadu-vše 5x5, TV I- 2x8x120m (80-85% úsilí), i 2' + 4-5', výklus
- So** Běh v terénu-45 min
- Ne** Volno

2. týden

- Po** R,R,ABC, 5x50m rovinky, starty z poloh-8x20m, 2x40m z VS, 2x50m z VS, 1x60m z VS, vyběhání-8x100m, výklus
- Út** R,R,ABC, 5x50m rovinky, kruháč výskoky ze dřepu, kliky, úklony se zátěží (aquahitem, medíkem...), předklony se zátěží (aquahitem, medíkem..), výhozy medíku nad sebe, kroužky za hlavou, tricepsově kliky, sklapovačky, švihadlo-20s a 20s, 5sérií, výklus
- St** R,R,ABC, 5x50m rovinky, amortizační podřep-výskok-3x6, podřep-výskok s otočkou-3x10, drazy-stupňovaně-8x, překážky snožmo-10x5, snožmo s meziskokem-10x5, RV-4x4x60m, i 1' a 5', výklus
- Čt** Volný klus 30 min
- Pá** R,R,ABC, 5x50m rovinky, ABC na překážkách, 5x10m vysoký skipink s výběhem, cvičení na překážkách-natažené nohy stranou, kyvadlo, obtáčení,

pozadu-vše 5x5, TV II- 2x6x150m (70-75% úsilí), i 2' + 6', ž-5x60m, 1x300m,
3x50m, výklus

So Běh v terénu-45 min

Ne Volno