

Třéninkový plán 9.7.-22.7. 2018

Sprinteři, vícebojaři, skokani

1.týden

- Po** R,R,ABC, 5x50m rovinky, starty z poloh-10x30m, 1x50m z VS, 1x60m z VS, SV II-3x150m, 1x300m (92% úsilí), i 6', výklus
- Út** R,R,ABC, 5x50m rovinky, cirkus-skipink, meziklus, skipink, rovinka, výpady, meziklus, výpady, rovinka, kliky-10-20, klus, kliky, rovinka, žabáky, meziklus, žabáky, rovinka, odrazy, meziklus, odrazy, rovinka, vše 30m, 3-5x, i 5', vyběhání-8x80m (ž 8x60m), výklus
- St** R,R,ABC, 5x50m rovinky, odrazy- střídavě 6x20, rytmy-6x20, po jedné noze- 2x4x10, kotníčky-200x různě, TV- 5x500m, (60-65 % úsilí), interval-4', ž-odrazy 8x20 střídavě, 2x4x10 po jedné, kotníčky-200x různě, 1x500m, 5x60m rovinky, výklus
- Čt** R,R,ABC, 5x50m rovinky, kopce-5x80m, p 5', 5x60m, p 5', kotníčky-5x20, vyběhání 5x50m, výklus
- 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- 3x3x200m (70-75% úsilí), i 2' + 5', ž-3x150m, 1x250m, 3x50m, výklus
- So** Běh v terénu-45 min
- Ne** Volno

2. týden

- Po** R,R,ABC, 5x50m rovinky, starty z poloh-6x30m, stříšky-2x5x20, 1x50m z VS, 1x60m z VS, SV II-3x150m, 1x300m, 1x100 (92% úsilí), i 6', výklus
- Út** R,R,ABC, 5x50m rovinky, cirkus- liftink, meziklus, liftink, rovinka, skipink, meziklus, skipink, rovinka, výpady s poskokem, meziklus, výpady s poskokem, rovinka, odpichy, meziklus, odpichy, rovinka-vše na úseku 30m, 3-5x, i 5', vyběhání-8x80m (ž 8x60m), výklus
- St** R,R,ABC, 5x50m rovinky, odrazy- střídavě 6x20, rytmy-6x20, po jedné noze- 2x4x10, překážky snožmo-5x5 bez meziskoku+5x5 s meziskokem, TV- 5x400m, (60-65 % úsilí), interval-4', žactvo po odrazech-, 1x600m, 5x60m rovinky, výklus

- Čt** R,R,ABC, 5x50m rovinky, kopce-5x60m, p 5', 5x60m, p 5', kotníky-5x20, vyběhání 5x50m, výklus
- 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