

**SZH:** Individuálny tréningový plán na doma, kategória 10 – 11ročných

**Rozpis:** máj 2020

	<b>Pondelok</b>	<b>Utorok</b>	<b>Streda</b>	<b>Štvrtok</b>	<b>Piatok</b>
	<b>tréning 1</b>		<b>tréning 2</b>		<b>tréning 3</b>

**Vysvetlivky :**

**!!! na každé cvičenie kliknem a zobrazí sa mi video ako dané cvičenie vyzerá!!!**

**Namiesto rebríka alebo prekážok môžem využiť kužeľ alebo méty !!!**

**Pondelok:**

**Rozohriatie:** 5 – 7min ľahký poklus

**Rozcvičenie:** atletická abeceda

<b>Tréning 1</b>	<b>PS</b>	<b>IO</b>	
<a href="#">Vzad vpred, frekvencia, vpred vzad</a>	4	40 – 50 sek	
<b>Aktívny odpočinok: 2 min (poklus)</b>			
<a href="#">Jedna noha do rebríka</a>	4	20 - 30 sek	
<b>Aktívny odpočinok: 2 min (poklus)</b>			
<a href="#">Plyo jednonož, frekvencia, šprint</a>	4	30 - 40 sek	
<b>Aktívny odpočinok: 2 min (poklus)</b>			
<a href="#">Prekladanie</a>	4	20 – 30 sek	
<b>Aktívny odpočinok: 2 min (poklus)</b>			
<a href="#">Agility 10 – 5 vpred a vzad</a>	3	50 – 60 sek	

**Vysvetlivky :**

**PS:** počet sérií, koľkokrát mám dané cvičenie realizovať

**IO:** intenzita odpočinku, ako dlho mám po jednej sérii odychovať

**Priebeh:** na začiatku tréningu sa ľahko rozbehám 5 až 7 minút a prejdem do atletickej rozcvičky. Po dôkladnom rozcvičení prejdem na prvé cvičenie [FVzad vpred, f rekvencia, vpred vzad](#), kde spravím jeden štart a potom si dám pauzu ako je písané 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.

## Streda:

<b>Tréning 2</b>	<b>PS</b>	<b>IO</b>	
<a href="#">Plyo jednoňož, vpred, vzad, frekvencia</a>	4	40 – 50 sek	
Aktívny odpočinok: 2 min (poklus)			
<a href="#">Frekvencia bokom</a>	4	20 - 30 sek	
Aktívny odpočinok: 2 min (poklus)			
<a href="#">Lavá dopredu, bočný pohyb 2</a>	4	30 - 40 sek	
Aktívny odpočinok: 2 min (poklus)			
<a href="#">Vpred vzad, frekvencia bokom</a>	4	40 – 50 sek	
Aktívny odpočinok: 2 min (poklus)			
<a href="#">Agility šprint – štvorec</a>	3	45 – 60 sek	

### Vysvetlivky :

**PS:** počet sérií, koľkokrát mám dané cvičenie realizovať

**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 [Plyo jednoňož, vpred vzad, frekvencia](#) 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:

<b>Tréning 3</b>	<b>PS</b>	<b>IO</b>	
<a href="#">Plyo jednoňož, frekvencia, vpred vzad</a>	4	40 – 50 sek	
Aktívny odpočinok: 2 min (poklus)			
<a href="#">Bočný pohyb, prekladanie</a>	4	30 - 40 sek	
Aktívny odpočinok: 2 min (poklus)			
<a href="#">Bočný pohyb, ľavá dopredu, bočný pohyb</a>	4	40 – 50 sek	
Aktívny odpočinok: 2 min (poklus)			
<a href="#">Pylo jednoňož, vpred vzad, frekvencia, vzad vpred</a>	4	40 - 50 sek	
Aktívny odpočinok: 2 min (poklus)			
<a href="#">Agility 5 – 5 – 10 – 10 – 15 – 15 vpred</a>	3	45 – 60 sek	

### Vysvetlivky :

**PS:** počet sérií, koľkokrát mám dané cvičenie realizovať

**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 [Plyo jednoňož, frekvencia, vpred, vzad](#) , 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.