

## SZH: Individuálny tréningový plán na doma, kategória 12 - 13 ročných

Rozpis: máj 2020

	Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok
	<b>Tréning 1</b>	Posilňovňa 1		<b>Tréning 2</b>	Posilňovňa 2

Vysvetlivky :

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

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

**Pondelok:**

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

**Rozcvičenie:** atletická abeceda

<b>Tréning 1</b>	<b>PS</b>	<b>IO</b>	
<a href="#">Ľavá noha dopredu, bočný pohyb</a>	4	30 - 40 sek	
Aktívny odpočinok: 2 min (poklus)			
<a href="#">Bočný pohyb, jednanoha do rebríka</a>	4	30 - 40 sek	
Aktívny odpočinok: 2 min (poklus)			
<a href="#">Ľavá dopredu, bočný pohyb, pravá dopredu</a>	4	30 - 40 sek	
Aktívny odpočinok: 2 min (poklus)			
<a href="#">Bočný pohyb, obe nohy von a dnu</a>	4	40 - 50 sek	
Aktívny odpočinok: 2 min (poklus)			
<a href="#">Agility 5 – 5 – 10 – 10 - 5 – 5 vpred</a>	4	45 – 60 sek	

**Vysvetlivky :**

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

**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 [Ľavá noha dopredu, bočný pohyb](#), 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.

**Utorok:**

**Posilňovňa 1**

<b>Cvičenie</b>	<b>PS</b>	<b>PO</b>	<b>IO (min )</b>
<a href="#">Drepy</a>	3	12 – 15	1 – 1,15
<a href="#">Drep a výpad vpred</a> ľavá noha Spravím drep a idem výpad ľavá noha vpred	2	6 drepov 6 výpadov	1 – 1,15
<a href="#">Drep a výpad vpred</a> pravá noha Spravím drep a idem výpad pravá noha vpred	2	6 drepov 6 výpadov	1 – 1,15

<a href="#">Dvíhanie panvy v ľahu obojnož</a>	<b>3</b>	<b>8 – 10</b>	<b>1 – 1,15</b>
<a href="#">Kliky</a>	<b>3</b>	<b>6 - 8</b>	<b>1 – 1,15</b>
<a href="#">Klik – triceps</a>	<b>3</b>	<b>6 - 8</b>	<b>1 – 1,15</b>

### Vysvetlivky :

**PS:** počet sérií

**PO:** počet opakovaní

**IO:** intenzita odpočinku

<b>Ak neviem spraviť klasický klik využijem zjednodušený klik</b>	<a href="#">Klik – zjednodušený 1</a>	<a href="#">Klik – zjednodušený 2</a>
---	---------------------------------------	---------------------------------------

### Štvrtek:

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

**Rozcvičenie:** atletická abeceda

<b>Tréning 2</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 jednož,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>	4	50 – 60 sek	

### Vysvetlivky :

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

**IO:** intenzita odpočinku, ako dlho mám po jednej sérií 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,frekvencia,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.

### Piatok:

#### Posilňovňa 2

<b>Cvičenie</b>	<b>PS</b>	<b>PO</b>	<b>IO (min )</b>
<a href="#">Drepy</a>	<b>3</b>	<b>10</b>	<b>1 – 1,15</b>
<a href="#">Drep a výpad vzad</a> ľavá noha Spravím drep a idem výpad ľavá noha vzad	<b>2</b>	<b>6 drepov</b> <b>6 výpadov</b>	<b>1 – 1,15</b>
<a href="#">Drep a výpad vzad</a> pravá noha	<b>3</b>	<b>6 drepov</b>	<b>1 – 1,15</b>

Spravím drep a idem výpad pravá noha vzad		<b>6 výpadov</b>	
<a href="#">Dvíhanie panvy v ľahu obojnož</a>	<b>3</b>	<b>8 - 10</b>	<b>1 - 1,15</b>
<a href="#">CR klik</a>	<b>3</b>	<b>6 - 8</b>	<b>1 - 1,15</b>
<a href="#">Klik – triceps</a>	<b>3</b>	<b>6 - 8</b>	<b>1 - 1,15</b>

**Vysvetlivky :**

**PS:** počet sérií

**PO:** počet opakovaní

**IO:** intenzita odpočinku

<b>Ak neviem spraviť klasický klik využijem zjednodušený klik</b>	<a href="#">Klik – zjednodušený 1</a>	<a href="#">Klik – zjednodušený 2</a>
---	---------------------------------------	---------------------------------------