

Klub	HC Tábor
Kategorie	dorost
Období	přípravné
Týden 1	20.4 - 26.4.

Pondělí 20.4.2020

Dopoledne I.fáze

rozcvičení - běžecká abeceda 10 min.

40 min. - souvislé zatížení, běh v přírodě

100 kliků, 100 dřepů s výskokem, 100 sklapovaček (zkracovaček)
provádět intervalově po 20 cvicích, vždy ukončit jednu posilovanou partii a začít provádět druhou

závěr: celkové protažení (baterie cviků a počty opak. a časovost bude uvedena ve zvláštní baterii na konci

Úterý 21.4.2020

Dopoledne I.fáze

rozcvičení - běžecká abeceda 10 min.

40 min. - souvislé zatížení, běh v přírodě

100 kliků, 100 dřepů s výskokem, 100 sklapovaček (zkracovaček)
provádět intervalově po 20 cvicích, vždy ukončit jednu posilovanou partii a začít provádět druhou

závěr: celkové protažení (baterie cviků a počty opak. a časovost bude uvedena ve zvláštní baterii na konci

Odpoledne II.fáze

rozcvičení - běžecká abeceda 10 min.

posilování - 4 cviky

1. horolezec
2. angličáky
3. kliky na míči, kdo zvládne tak s přeskokem

4.dřep s výskokem

cvičí se cviky v uvedeném pořadí po sobě s minimální přestávkou

celkem 4 kola,

1. a 2.kolo - 15 opakování na každém cviku

3. a 4.kolo - 25 opakování na každém cviku

mezi jednotlivými koly přestávka 3 min.

dřep u stěny - výdrž, stehna - lýtka 70-80 st., 4*30 sec.

závěr: celkové protažení (baterie cviků a počty opak. a časovost bude uvedena ve zvláštní baterii na konci

Středa 22.4.2020

Dopoledne I.fáze

rozcvičení - běžecká abeceda 10 min.

40 min. - souvislé zatížení, běh v přírodě

100 kliků, 100 dřepů s výskokem, 100 sklapovaček (zkracovaček)

provádět intervalově po 20 cvicích, vždy ukončit jednu posilovanou partii a začít provádět druhou

závěr: celkové protažení (baterie cviků a počty opak. a časovost bude uvedena ve zvláštní baterii na konci

Čtvrtek 23.4.2020

Dopoledne I.fáze

rozcvičení - běžecká abeceda 10 min.

40 min. - souvislé zatížení, běh v přírodě

100 kliků, 100 dřepů s výskokem, 100 sklapovaček (zkracovaček)

provádět intervalově po 20 cvicích, vždy ukončit jednu posilovanou partii a začít provádět druhou

závěr: celkové protažení (baterie cviků a počty opak. a časovost bude uvedena ve zvláštní baterii na konci

Odpoledne II.fáze

rozcvičení - běžecká abeceda 10 min.

posilování - kruhový trénink

parametry zatížení: 10 stanovišť, doba zatížení 20 sec., doba na výměnu stanovišť 10 sec., celkový počet kol - 3, odpočinek mezi koly - 4 min.

cvičí se na stanovištích podle uvedeného pořadí

- 1. klik na míči, kdo zvládne - s přeskokem**
- 2. žabáky**
- 3. sklapovačky , bez doteku nohou podložky**
- 4. dřep s výskokem**
- 5. podvlékání závaží před a za tělem se závažím (5 - 10 kg)**
- 6. v polosedě, opěra na loktech, nohy nad podložkou - přendávání nohou nad míčem zprava doleva a obráceně**
- 7. přeskoky míče zprava doleva a obráceně (metkalfy)**
- 8. výpad telemark se závažím)10-20 kg)**
- 9. veslování bez doteku nohou podložky**
- 10. výstup na lavičku(židli) s následným odrazem do výšky jednou nohou střídát pravou a levou**

dřep u stěny - výdrž, stehna - lýtka 70-80 st., 4*30 sec.

závěr: celkové protažení (baterie cviků a počty opak. a časovost bude uvedena ve zvláštní baterii na konci

Pátek 24.4.2020

Dopoledne I.fáze

rozcvičení - běžecká abeceda 10 min.

40 min. - souvislé zatížení, běh v přírodě

100 kliků, 100 dřepů s výskokem, 100 sklapovaček (zkracovaček)

provádět intervalově po 20 cvicích, vždy ukončit jednu posilovanou partii a začít provádět druhou

závěr: celkové protažení (baterie cviků a počty opak. a časovost bude uvedena ve zvláštní baterii na konci

Sobota 25.4.2020

volno

Neděle 26.4.2020

volno

Baterie protahovacích a kompenzačních cvičení

jednotlivé cviky se provádějí 20 sec., každý cvik se opakuje 4 krát
u cviků, u kterých je to možné, se střídá levá a pravá strana
celkový čas celé baterie cca 20 min.

- Baterie cviků:**
1. překážkový sed - vpravo, vlevo
 2. předklon v sedě - ruce za chodidla
 3. v sedě, loket druhé ruky za pokrčené koleno
 4. kočičí hřbet
 5. kolébka - ruce se drží za chodidla
 6. hluboký předklon ve stoje