Ahoj všichni,

jelikož se hned tak neuvidíme, vymysleli jsem s trenéry motivační tréninky. Při každém tréninku, který odtrénuješ se vyfotíš, nebo natočíš, a přidáš foto nebo video na skupinu, do které patříš (mladší nebo starší žactvo). Každému tréninku jsou přidělené body a také jsme stanovili body za splnění celého týdenního tréninku. Body vám budeme sdělovat po ukončení týdenního cyklu. Ten, kdo za dobu karantény nasbírá největší počet bodů bude odměněn speciální cenou. A víte, že to umíme. 😉

Trénink 3. – 9. dubna

1. **Posilování + protahování**

Provedení viz přiložený videosoubor.

1. 10 x kočičáky
2. 10 x leh na zádech s pokrčenýma nohama zvednout boky a střídavě natahovat L a P nohu
3. 30 x klik můžeš si rozdělit mezi ostatní cviky třeba 3 x 10 nebo 5 x 6
4. 10 x vysoký skiping přes knihu formát A4 (velký sešit), nebo jinou překážku.
5. Spor ležmo, L nohu postav k L ruce zvenku a obráceně - protánout třísla - 3 x napočítej do deseti
6. 10 x spor ležmo a střídavě dávat L koleno k P lokti a obráceně
7. 10 x leh – sed s chodidly u sebe
8. 10 x teping s přeskokem knihy
9. 10 x sed se zvednutýma nohama a střídavě se dotýkám L loktu a P kolene a obráceně
10. 10 x překážkový sed se střídáním paří (10 x L a 10 x P)
11. 10 x sed se zadní oporou, pokrč nohy nad zem a dopni, zátěž zvol dle svých schopností - těsně nad zemí je nejtěžší
12. 10 x přeskoky snožmo přes knihu čelem proti knize
13. 10 x leh na zádech, vzpažit a špičky nohou dát do dlaní, nohy položit a ruce dát na špičky.
14. 10 x kočičák
15. 10 x střecha
16. **Rychlost**

**R, R, R, = R**ozklusání **R**ozcvičení, **R**ovinky

**ABC**  10 x 30 m = **Běžecká abeceda**

3 x 30 m naplno

3 x 30 m padavý start

3 x 30 m start ze sporu ležmo

10 x desetiskok (odpichy)

4 x 200 m svižně

1. **Speciální vytrvalost**

**R, R, R, + ABC**

5 x 500 m (max za 2 min) **nebo** běh 2 minuty tempem na 800 m

3 x 50 m odrazy do kopce – klus poskočný **nebo** 5 x 50 m odrazy na rovině – klus poskočný

1. **Obecná vytrvalost**

Dlouhý běh 30 min svým tempem

3 x sestava na nohy

3 x pozdrav slunci