Trénink 10. 4. – 17. 4. 2020

1. Posilování protahování – viz video

10 x kočičáky

10 x překážkový sed – leh nohy za hlavu – překážkový sed druhá noha

10 x vzpor ležmo na loktech – vzpor ležmo -vzpor ležmo na loktech 5 x z leva 5 x z prava

10 x „metronom“

10 x L a 10 x P výskoky na schodech

10 x výpad výskok, výpad výskok

10 x výpad do strany a výskok a výpad na druhou nohu a výskok

10 x přeskoky přes vyšší překážku (kbelík) dle videa

10 x leh na břiše – vzpažit s tyčí nebo švihadlem nebo ručníkem a stáhnout tyč na ramena a zpět.

10 x sed a protáhnout nohy nad tyčí

10 x leh na břiše vzpažit a zvednout natažené ruce s tyčí nebo ručníkem nad zem – NOHY JSOU NA ZEMI

10 x výdech nádech – leh na zádech přednožit nohy a přitáhout špičky silou dokud se nohy neroztřepou

10 x leh na zádech, zvednout pánev, kolena od sebe k sobě.

30 kliků – může proložit po 10 mezi jiné cviky

20 x běh ve sporu ležmo

3 x sestava na nohy

1. Rychlost

R,R,R ABC 10 x 30 m

3 x 30 m letmo

3 x 20 m start ze vzporu ležmo

3 x 30 m start ze vzporu ležmo

3 x 90 m rozloženě (z polovysokého startu 30 m naplno – 30 m rovinkově – 30 m naplno)

10 x 10ti skok (odpichy – 10 x 10 odpichů)

4 x 200 m

1. Vytrvalost

R,R,R ABC 10 x 30 m

2 x 500 m – 300 m – 200 m tempem na 800 m

6 x 50 m klus poskočný

Výklus.