PONDĚLÍ	Týden 3.	20.4.-24.4. 2020	
Cvik	**TEMPO**	**Opakování**	**IO**
1a Výpad vpřed a výpad vzad = 1 opakování	1-0-1	3x6/6	
1b Střídavé odrazy ze dřepu ve výpadu	X-X-X*	3x8	
1c Vleže na zádech metronomy skrčmo	plynule	3x16	60s
2a Výpady do stran	1-0-1	3x10	
2b Laterální odrazy	X-X-X*	3x10	
2c Vzpor ležmo roznožmo a opakovaně unožit skrčmo k loktu - jednostranně	1-0-1	3x8/8	60s
3a Plank - výdrž na obou předloktích	izometrie	3x45s	
3b Side plank - výdrž v podporu ležmo-pravé/levé předloktí	izometrie	3x45s/45s	
3c Přednos skrčmo na židli	izometrie	3x max.	60s

***dynamicky**

Pozn. cviky jsou sdružené tzn. cvičíš dvoj (troj) cviky 1a + 1b = 1 série, IO (interval odpočinku) mezi cviky je změna pozice, IO mezi sériemi je v tabulce

1a

1b

1c

2a

2b

2c

3a

3b

3c

ÚTERÝ	Týden 3.	20.4.-24.4. 2020	
Cvik	**TEMPO**	**Opakování**	**IO**
1a Kliky s výdrží v dolní pozici	1-4-1	3x4	
1b Kliky s odrazem	X-X-X*	3x5-6	
1c Zkracovačky k vnitřnímu kolenu	Plynule	3x16	75s
2a STŘÍDAVÉ kliky – jedna paže na bedýnce (knihy na sobě 15cm) a výdrž v dolní pozici**	1-3-1	3x6(3/3)	
2b Kliky s odrazem stranou přes bedýnku (knihy na sobě)	X-X-X*	3x6	
2c Mrtvý brouk – tlač bedra do podložky	Plynule	3x16	60s
3a Vkleče na jedné noze sekání s **PET LÁHVÍ 2 litry a naplněná do ¾**	Plynule	3x12/12	
3b Podpor ležmo a střídavě křižný superman	plynule	3x14(7/7)	
3c Podpor ležmo stranou a opakovaně unožit – do výšky ramene	plynule	3x6-8	60s

***dynamicky**

****knihy si nezapomeň stáhnout, agy se nerozjely**

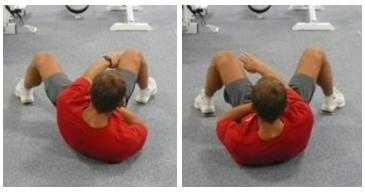
Pozn. cviky jsou sdružené tzn. cvičíš dvoj (troj) cviky 1a + 1b = 1 série, IO (interval odpočinku) mezi cviky je změna pozice, IO mezi sériemi je v tabulce

1a

4s výdrž v kliku

1b

1b



2a

2b

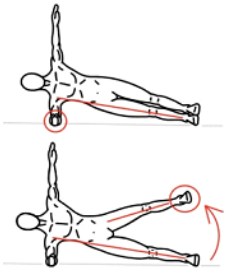
<u>odraz na bedýnce (knihách 15cm)</u>

2c

3a

3b

3c



STREČINK

STŘEDA – VOLNÝ DEN

ČTVRTEK	Týden 3.	20.4.-24.4. 2020	
Cvik	**TEMPO**	**Opakování**	**IO**
1a Výpad vpřed a výpad vzad = 1 opakování	1-0-1	3x6/6	
1b Střídavé odrazy ze dřepu ve výpadu	X-X-X*	3x8	
1c Vleže na zádech metronomy skrčmo	plynule	3x16	60s
2a Výpady do stran	1-0-1	3x10	
2b Laterální odrazy	X-X-X*	3x10	
2c Vzpor ležmo roznožmo a opakovaně unožit skrčmo k loktu - jednostranně	1-0-1	3x8/8	60s
3a Plank - výdrž na obou předloktích	izometrie	3x45s	
3b Side plank - výdrž v podporu ležmo-pravé/levé předloktí	izometrie	3x45s/45s	
3c Přednos skrčmo na židli	izometrie	3x max.	60s

***dynamicky**

Pozn. cviky jsou sdružené tzn. cvičíš dvoj (troj) cviky 1a + 1b = 1 série, IO (interval odpočinku) mezi cviky je změna pozice, IO mezi sériemi je v tabulce

1a

1b

1c

2a

2b

2c

3a

3b

3c

PÁTEK	Týden 3.	20.4.-24.4. 2020	
Cvik	**TEMPO**	**Opakování**	**IO**
1a Kliky s výdrží v dolní pozici	1-4-1	3x4	
1b Kliky s odrazem	X-X-X*	3x5-6	
1c Zkracovačky k vnitřnímu kolenu	Plynule	3x16	75s
2a STŘÍDAVÉ kliky – jedna paže na bedýnce (knihy na sobě 15cm) a výdrž v dolní pozici**	1-3-1	3x6(3/3)	
2b Kliky s odrazem stranou přes bedýnku (knihy na sobě)	X-X-X*	3x6	
2c Mrtvý brouk – tlač bedra do podložky	Plynule	3x16	60s
3a Vkleče na jedné noze sekání s **PET LÁHVÍ 2 litry a naplněná do ¾**	Plynule	3x12/12	
3b Podpor ležmo a křižný superman	plynule	3x14(7/7)	
3c Podpor ležmo stranou a opakovaně unožit – do výšky ramene	plynule	3x6-8	60s

***dynamicky**

****knihy si nezapomeň stáhnout, agy se nerozjely**

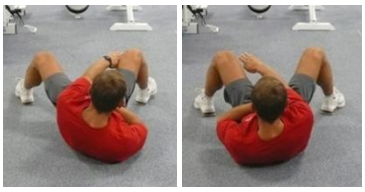
Pozn. cviky jsou sdružené tzn. cvičíš dvoj (troj) cviky 1a + 1b = 1 série, IO (interval odpočinku) mezi cviky je změna pozice, IO mezi sériemi je v tabulce

1a

4s výdrž v kliku

1b

1b



2a

2b

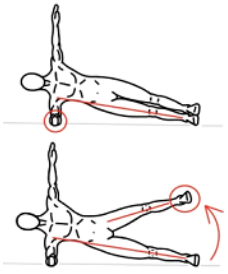
odraz na bedýnce (knihách 15cm)

2c

3a

3b

3c



KONDICE 3. Týden

TRÉNINK BĚH

	PONDĚLÍ – po posilování
TÝDEN 3.	Hlavní části předchází důkladné rozcvičení formou rozběhání, dynamického strečinku a atletickou abecedou. Hlavní část: **10 x 20s běh** Intenzita: vysoká, ale ne MAXIMÁLNÍ (85%) Odpočinek: 60s (lehký klus zpět) Závěr: 5´ výklus a strečink
	ČTVRTEK
	Hlavní části předchází důkladné rozcvičení formou rozběhání, dynamického strečinku a atletickou abecedou. Hlavní část: pyramidový běh – dotyk země dlaní u každé obrátky 5m a zpět 10m a zpět 15m a zpět 20m a zpět Celkem: 8x Intenzita: vysoká, ale ne MAXIMÁLNÍ (85%) Odpočinek: 1:3 Závěr: 5´ výklus a strečink
	PÁTEK – II. Fáze odpoledne
	Hlavní části předchází důkladné rozcvičení formou rozběhání, dynamického strečinku a atletickou abecedou. Hlavní část: 5 x 4´ Intenzita: 85% a TF kolem 160-170 tepů Odpočinek: 1:1 Závěr: 5´ výklus a strečink