



## INDIVIDUÁLNÍ TP

**28.6. FARTLEK:** 5 – 10 min. rozběhání + dynamický strečink, běh: 3 min. střední tempo – 30s submaximální, 3 min. – 60s, 3 min. – 90s, 3 min. - 60s, 3 min. – 30s

**30.6. FARTLEK:** 5 – 10 min. rozběhání + dynamický strečink, běh: 3 min. střední tempo – 30s submaximální, 3 min. – 60s, 3 min. – 90s, 3 min. - 60s, 3 min. – 30s

**3.7.** IZ: 90s/IO: 60s/PO: 8x/PS: 2x/IOMS: 4 min. - rychlost běhu 80%maxima, strečink statický 5min, core trénink 15min.

**4.7.** IZ: 90s/IO: 60s/PO: 8x/PS: 2x/ IOMS: 4 min. - rychlost běhu 80%maxima, strečink statický 5min, core trénink 15min.

**6.7.** IZ: 60s/IO: 30s/PO: 8x/PS: 3x/ IOMS: 4 min. - rychlost běhu 80%maxima, strečink statický 5min, core trénink 15min.

**7.7.** IZ: 45s/IO: 20s/PO: 10x/PS: 3x/ IOMS: 4 min. - rychlost běhu 90%maxima, strečink statický 5min, core trénink 15min.

**10.7.** IZ: 45s/IO: 20s/PO: 10x/PS: 3x/ IOMS: 4 min. - rychlost běhu 90%maxima, strečink statický 5min, core trénink 15min.

**11.7.** IZ: 30s/IO: 30s/PO: 10x/PS: 3x/ IOMS: 4 min. - rychlost běhu 90%maxima, strečink statický 5min, plyometrie 15min.

**13.7.** IZ: 30s/IO: 30s/PO: 10x/PS: 3x/ IOMS: 4 min. - rychlost běhu 90%maxima, strečink statický 5min, core 15min.

**14.7.** IZ: 15s/IO: 20s/PO: 10x/PS: 3x / IOMS: 4 min. - rychlost běhu 100%maxima, strečink statický 5min, plyometrie 15min.

**Před každými běhy rozběhání + dyn.strečink.**

**IOMS:** Interval odpočinku mezi sériemi (PS)

**CORE Trénink:** široká škála cvičení z tréninku, výběr na hráči.

### PLYOMETRIE:

1. Maximální vertikální výskok z podřepu odrazem z obou nohou, švih paží vzhůru. Důraz na rychlé snížení těžiště do popředu před výskokem. Po dopadu krátké zastavení v podřepu a znovu. Varianty: bez zastavení rovnou výskok, ruce v bok, ruce v týl, odrazy z jedné nohy. PO: 10x , PS: 5, IOMS: 2 – 4 min.
2. Výskok po seskoku z bedny, lavičky o výšce 15–50 cm, se švihem paží vzhůru. Varianty: po seskoku krátký sprint 3–5 m do strany PO: 10x, PS: 5, IOMS: 2 – 4 min.
3. Skok z místa vpřed odrazem z jedné nebo obou nohou. Po dopadu do výchozí pozice krátké zastavení. Snížení těžiště těla pohybem dolů do podřepu před odrazem musí být krátké a rychle provedené. Varianty: a) opakované skoky s odrazy vpřed okamžitě po dopadu, tj. bez zastavení, b) při skocích odrazem z jedné nohy dvě varianty–odraz z pravé nohy–dopad a následný odraz z levé nohy atd., nebo odrazy vždy ze stejné nohy.

PO: 10x , PS: 5, IOMS: 2 – 4 min.

**Zbyněk Jaroš**