

Číslo TJ :	7	Čas :	10:00 - 11:00	Fáze :	Zaměření :	Rychlostní vytrvalost	Hráči	
Datum :	26.3. 2020	Den :	ČT		Zatížení :	60'		
Čís.cv.	<b>OBSAH TJ - popis - grafické znázornění</b>						<b>zóny</b>	<b>Čas</b>
1)	<b>Zpracování:</b>	5min švihadlo pro zahřátí, střídání pozice 20" skákat 10" pauza, 5-7min rozklusání, případně doběhnutí do místa běhání						12
2)	<b>Rychl. Vytrval.</b>	Okruh buď lese či volná příroda max. doba okruhu 1min. Ideálně místo kde jsou jak kopce tak i rovina - 4x okruh po 1', odpočinek 1:4-5, poté 3min pauzu volnou chůzí <u>Výběhy:</u> starty 8x do mírného kopce, 8-10" doba zatížení, 1:7 odpočinek						25 10
3)	<b>Volný běh:</b>	Volný terén, volné tempo pro uvolnění svalů a vyběhání zátěže						7
4)	<b>Strečink:</b>	Celkové uvolnění všech svalových partií, větší zaměření na dolní končetiny						6
Celkem								60

Číslo TJ :	8	Čas :	15:00-16:00	Fáze :	Zaměření :	Míchání doma+Core výdrž	Hráči	
Datum :	26.3. 2020	Den :	ČT		Zatížení :	60'		
Čís.cv.	<b>OBSAH TJ - popis - grafické znázornění</b>						<b>zóny</b>	<b>Čas</b>
1)	<b>Zpracování:</b>	Skoková cvičení na místě - 20 na místě po levé, totéž pravá - 2x vystřídat Krátké pohyby vpřed - vzad, vždy 2kroky -opět 20x dohromady, poté 12x podřep na levé, 12x na pravé, na závěr 10x široké nohy v podřepu a přenášení váhy 10x						10
2)	<b>Míchání</b>	10x cviků viz inspirativní videa, střídání vždy levou a pravou nohu a poté přejít na další cvik. Zatížení 25", stejná doba odpočinku 25"						25
3)	<b>Core výdrž:</b>	2x série po 4. polohách na výdrž - vždy 20" držet polohu a 20" odpočinek 1. série: a) PLANK na předloktí, b) Právě předloktí na zemi, pravý úhel paže a tělo, levá ruka v bok, podsazená pánev, c) Leh na předloktí, pěsti proti sobě, nohy ze široka d) Levé předloktí na zemi, pravý úhel paže a tělo, pravá ruka v bok, podsazená pánev  2. série: a) Vzpěr ležmo, b) Leh na zádech - vzednout paže i nohy, hlava mezi lokty, pouze bedra na zemi, c) poloha kočky - držení na dlaních a špičkách, pokrčené nohy, zadní stehno-lýtka pravý úhel, mezi sériemi pauza 2,5min						15
4)	<b>Protažení:</b>	Celkové protažení horní i dolní končetiny, začít od DK a přejít až nahoru ideálně v sedě či v leže provádět jednotlivé polohy.						10
<b>Individuálně:</b>								
Celkem								60