

Číslo TJ :	9	Čas :	10:00 - 11:00	Fáze :	Zaměření :	Rychlostně vytr. starty	Hráči	
Datum :	27.3. 2020	Den :	PÁ		Zatížení :	60'		
Čís.cv.	OBSAH TJ - popis - grafické znázornění						zóny	Čas
1)	Zpracování:	Kompletní atletická abeceda + žebřík agility - 6-8 cvičení a to vše 2x, možnost zařazení cviků viz instruktážní video agility drill.						20
2)	RV Starty:	Ideální prostor kde je rovina, případně atletický ovál. Vyznačení bodů 10, 20, 30 a 40m 2. série: 16x start celkem v jedné sérii - 4x 10, 4x 20, 4x 30, 4x 40, to vše s pauzou 1:4-5. Každý hráč běží vždy sérii 10m, 20m, 30m, 40m a to vše 4x v tomto pořadí Pauza mezi sériemi je 3min.						25
3)	Výběh a uvol:	Vyběhání zátěže ve volném terénu a prostředí dle možností						8
4)	Strečink:	Celkové uvolnění všech svalových partií, větší zaměření na dolní končetiny						7
Celkem								60

Číslo TJ :	10	Čas :	15:00-16:00	Fáze :	Zaměření :	Odrážková síla+ Střelba	Hráči	
Datum :	27.3. 2020	Den :	PÁ		Zatížení :	60'		
Čís.cv.	OBSAH TJ - popis - grafické znázornění						zóny	Čas
1)	Zpracování:	5 -7 min. pro zahřátí švihadlo - měnit typy skákání vždy cca po 20" a 10" pauza						7
2)	Odrážková síla:	Neskákat na asfaltu! Ideální rovina na zahradě či tartan na oválu 8. cviků: Vždy provádět každý 2x 6-8x opakování Dřepy, dřepy na jedné noze, skákání z jedné nohy na druhou, výpady, skoky na jedné se zanožením druhé, přeskoky ve výpadu, kačáky v podřepu, noha co nejvíce šikmo dopředu - vše provádět správně technicky, viz instruktážní video.						20
3)	Střelba:	Zapojení rodičů či sourozence: vždy odstřílet 4x po 16 střelách v jednom setu Trenér rodič či sourozenec určí vždy 4 místa kam má střelec vystřelit, může určit jaké koliv místo v brance i 4 stejná místa. Snaha o přesnost a rychlost provedení. Předem určit zda střelba zápěstím, příklepem či golfem. 2. sety po 64. střelách cca 128 celkem, mezi sety 2-3min pauza						25
4)	Protažení:	Celkové uvolnění organismu, ideáln na podložce, vždy vydržet v poloze a prodýchat						8
Individuálně:								
Celkem								60