

Číslo TJ :	5	Čas :	10:00 - 11:00	Fáze :	Zaměření :	Agility	Hráči	
Datum :	25.3. 2020	Den :	ST		Zatížení :	60'		
Čís.cv.	OBSAH TJ - popis - grafické znázornění						zóny	Čas
1)	Zpracování:	<u>Formou žebříku:</u> 10-12 cviků vždy 2x opak. s krátkým výběhem za žebřík 2-3m dle možnosti. Přímý běh obě nohy střídavě dovnitř, vysoká kolena, boční pohyb, přeběhy šikmo vlevo-vpravo a další viz příložené instruktažní video, možnost inspiraci a výběru cv.						15
2)	Agility dráhy:	3x série - vždy 4x opakování, zatížení 1:8-10, 8-12" doba zatížení, pauza mezi sériemi 2,5min. Možnost použít na ohraničení dráhy cokoliv kužel, klacek, určující bod Jednotlivé dráhy viz obrázky příloha včetně popisu.						30
3)	Volný běh:	Volný terén, ideálně ne do kopce, ale po rovině						8
4)	Protahení:	Celkové uvolnění všech svalových partií, větší zaměření na dolní končetiny						7
Celkem								60

Číslo TJ :	6	Čas :	15:00-16:00	Fáze :	Zaměření :	Kliky + Střelba	Hráči	
Datum :	24.3. 2020	Den :	ÚT		Zatížení :	60'		
Čís.cv.	OBSAH TJ - popis - grafické znázornění						zóny	Čas
1)	Zpracování:	Zahřátí formou panáka na místě, střídát s boxováním cca 30" 2x, totéž předkopávání a zakopávání vždy 4x provést pohyb a střídát, vždy celkem 8x, následně 20x výpady vpřed, - 10x levá, 10x pravá, střídát nohy po jednou. Na konec 20x angličák						8
2)	Kliky:	Celkem 50kliků, vždy série po 10klikách, po každé sérii vždy pauza min30" max do1min U každé série měnit typ kliků s polou prstů, avšak vždy v šíři ramen. Prsty rovně - lokty od těla, Prsty ve tvaru písmena A, Prsty 45stupňů od těla, lokty podél těla, Prsty proti sobě, kliky s odrazem - dlaně nad zem s utlumením pohybu zpět do kliku. Na závěr po 50 klikách, provést jeden klik a výdrž dole v kliku 20s a zdvih nahoru do vzporu						15
3)	Střelba:	Viz dle videoinstruktaže - Jedna série 16x vystřelení po 4x opakování 64 střel. - 1set 2 sety za den cca 130 střel, typ setu si každý hráč určí sám, mezi sety pauza 3 -4min. - uvolnění zápěstí a celé ruky						30
4)	Protahení:	Zaměření se na horní končetiny - zápěstí, paže, ramena, krk, záda, břicho a trup celkově						7
Individuálně :								
Celkem								60