

Číslo TJ :	3	Čas :	10:00 - 11:00	Fáze :	Zaměření : Pol.starty+reakční rychlost	Hráči	
Datum :	24.3. 2020	Den :	ÚT	Zatížení :	60'		
Čís.cv.	OBSAH TJ - popis - grafické znázornění					zóny	Čas
1)	Zpracování:	<u>Kompletní atletická abeceda:</u> Lifting, Skiping, zakopávání, předkopávání propnutí dolní končetiny, cval stranou, vánočka (běh stranou), poskočný klus, střídavé skoky - koleno k tělu, křížem ruka nahoru, jelení skoky, postupný rozběh ideálně 10-20 dle možností - to vše 3x					12
2)	Poloh. starty:	2x série - vždy 4x opakování, zatížení 1:7-8, 5-7" doba zatížení, pauza mezi sériemi 2min. 1. série: starty - z kleku, sedu, lehu na zádech, na břiše- zvedání se vždy bez rukou 2. série: Starty - po koutoulu vpřed, 2x kliky start, 2x podřep s výskokem, půl obrat vlevo, vpravo a start					15
3)	Reakční rychl.:	Opět 2x série se zapojením rodiče či sourozence, kamaráda, parametry zůstávají stejné. včetně odpočinku, který může být 2-3min dle délky úseku max 15-20m. 1. série: Starty zády k podnětu - na tlesknutí, písknutí, slovem, hozením předmětu - opět 4x - měnit vzdálenost, startér zvětšuje či zmenšuje vzdálenost v rozmezí 5-20m. 2. série: Starty na předmět - ideálně tenisák - opět 4x - v momentě kdy pouštím míček nad hlavou start a může mi pouze jednou dopadnout, při zvládnutí snižují výšku.					18
4)	Volný výběh:						7
5)	Protahení						8
Celkem							60

Číslo TJ :	4	Čas :	15:00-16:00	Fáze :	Zaměření : Střelba + CORE	Hráči	
Datum :	24.3. 2020	Den :	ÚT	Zatížení :	60'		
Čís.cv.	OBSAH TJ - popis - grafické znázornění					zóny	Čas
1)	Zpracování:	Znovu s použitím hole: Položit hůl před sebe - skoková cvičení: Přeskakovat hůl - snožno, po levé noze, po pravé noze, dopředu dozadu, vpravo, vlevo, metcalfy - vždy provést cca 20 skoků - krátká pauza 10-20". Poté hůl do ruky a prolézt tam i zpět min. 6-8x a snažit se bez dotyku chodidel. Na závěr zkusit hůl přeskociť vpřed 4x					12
2)	Střelba:	Viz dle videoinstruktáže - Jedna série 16x vystřelení po 4x opakování 64 střel. - 1set Ideální 2 - 3 sety za den cca 130 - 190 střel denně, mezi sety 3-5min pauza- uvolnění zápěstí a celé ruky					35
3)	CORE+břicho:	Opět viz instruktážní video - posilování středu těla, břišních svalů a také cviky pro uvolnění - možnost zapojení celé rodiny					13
	Individuálně :						
Celkem							60