

5. týden 2021

1. trénink: Online kruháč s Janou

Přijde/přišel vám mail od Jany s informacemi

2. trénink: Výběh (závod)

- Předzávodní rozcvičení
- Závod (3.2 km)
- Výklus + strečink

výsledky zapište do formuláře na konci ve formátu *mm:ss*

m – minuty

s – sekundy

Trat' :

<https://mapy.cz/s/kuhogeduzu>



Případně gpx soubor v příloze.

3. trénink: Posilování + test

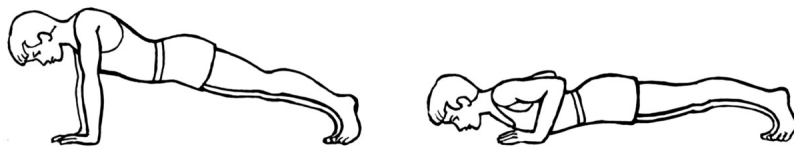
- Rozcvička
- měřené kliky do testu (počet za minutu)
 - Spočtete si, kolik kliků uděláte za minutu
 - jedná se o obyčejný klik, ruce v šíři ramen a lokty chodí směrem dozadu (viz foto)
- pauza 5 min
- měřený plank (neboli prkno)
 - jak dlouho vydržíte v planku (viz foto)
- pauza 3 min
- angličáky (3x25, mezi 2 min pauza)
 - bez kliku
- pauza 3 min
- kliky (3x20, mezi 2 min pauza)
 - jedná se o obyčejný klik, ruce v šíři ramen a lokty chodí směrem do zadu (viz foto)
- Strečink

celkem: 30min

umístění: doma



Prkno



Klik

4. trénink: Výběh

Obyčejný výběh, 75min včetně rozcvičky a strečinku.

- celkem: 75 minut
- umístění: volitelné (doporučuji les)

Výsledky:

<https://cd.wedos.com/apps/forms/aXqxf6H85ogAtT8B>

Výsledky vyplňte všechny najednou a ve správném formátu prosím.

V případě otázek mne neváhejte kontaktovat - ideálně na WhatsApp/Telegram, na maily občas odpovídám se zpožděním.

REFERENCE:

Všechny materiály využitě v tomto dokumentu, pokud není uvedeno jinak, jsou volná díla.



To the extent possible under law, Tomáš Jirsa has waived all copyright and related or neighboring rights to this work. This work is published from: Czech Republic

<https://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/deed.cs>