

7. týden 2021

Závod s Janou [1]

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

Běh do vrchu, výsledky pošlete Janě na Whatsapp nebo e-mailem.

Nezapomeňte na rozklus výklus strečink...

Online Trénink s Lenkou

Středa 17:30 přes Google Meet, informace přijdou v samostatném e-mailu

Převážně dynamické cvičení a odrazy.

Posilování - kliky

- rozcvičení 7 minut
- 3x15 pánských kliků kliky provádějte pomalu, sérii v kuse, mezi sériemi 30s pauza, ruce ve šíři ramen
- pauza 3 minuty
- 3x15 tricepsových kliků pohybujte rukama, ne zadkem, sérii v kuse, mezi 30s pauza
- pauza 3 minuty
- 3x15 diamond kliků kliky provádějte pomalu, sérii v kuse, mezi 30s pauza
- strečink 7 minut

celkem: 30 minut

umístění: doma

Výběh

Mladší žactvo smí vynechat

- rozklus 5 min
- rozcvičení
- klus 5 min
- 3x40s svižný běh, meziklus pomalý 80s
- chůze 2 min
- klus 5 min
- 3x30s svižný běh, meziklus pomalý 80s
- chůze 2 min
- klus 10+ min
- Důkladný strečink

celkem: 60 minut

umístění: venku

Prosím, do tréninkových deníčků se víc rozepište o namáhavosti tohoto tréninku

REFERENCE:

[1] Autorem trasy závodu je Jana Teplá.



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>