

Tréninkový plán

43. týden 2020

1 Výběh

- Rozklus 10 minut
- rozcvičení 5 minut krouživý pohyby, zaměření na nohy
- abeceda 5 minut pouze běžecká abeceda (lifting, skipping, zakopávání, jeleny přes špičky, cval stranou, zaplétáčka)
- běh 30 minut
- svižný běh 4 minuty ne sprint
- rychlý běh 1 minuta skoro sprint
- výklus 10 minut
- strečink 10 minut

celkem: 80 minut

umístění: volitelné (preferujte lesní cesty)

2 Posilování záda

- Protahení
- plavání 3x1 min ležíte na břiše, mírně nadzvednete část trupu a plavete prsa
- úklony do boků 3x30 ležíte na břiše, mírně nadzvednete část trupu a nad zemí jím děláte úklony. Koukejte do země, nohy na zemi
- hmitání nohou 3x20 ležíte na břiše, natažené nohy mírně zvednete a pak jimi pomalu hmitáte směrem nahoru. Nohy stále natažené, nesnažte se dostat moc vysoko, provádějte pomalu, nepokládejte nohy na zem.

Celkem 30 minut

umístění doma

3 Posilování nohy

- Rozklus, rozcvičení
 - výpady směrem dopředu 2x2x20 koleno nesmí jít přes špičky, nepomáhejte si rukama
 - klus 5 minut
 - zvedání pat na schodu 3x20 stojíte špičkami na schodu, a zvedáte pomalu paty nahoru a dolů (společně s celým tělem), paty nepokládejte na zem. Pokud nevládníte schod, použijte pařez, obrubník či jinou pomůcku.
 - klus 5 minut
 - výpady směrem dozadu 2x2x20 nepomáhejte si rukama
 - běh 5 minut
 - dřepy 3x20
 - výklus 15 minut
 - strečink 10 minut
- celkem 80 minut
umístění venku