

Tréninkový plán

44. týden 2020

1 Posilování břicho

- Zahřátí, rozcvičení
- sedlehy 3x15
- přendávání závaží 3x30s sedíte v horní poloze sedlehu, v ruce máte závaží (cca 1-4 kg, např.: činka, medicimbál, 2,5l pepsí cola...) a přendáváte z jedné strany na druhou a zpět. Závaží nepokládejte na zem, ale jen ho k ní přiblížte, používejte celý trup, ne jen ruce.
- svíčky 3x10 rukama se zapřete o zem (natažené podél, mírně od těla), nohy zvednete nad zem, pak je dáte do svíčky nad hlavu (zadek se zvedne ze země a jde za nohama nahoru) a pak zase postupně spouštíte, ale země se nedotknou. Ruce, lopatky a hlava zůstávají na zemi, nohy se jí naopak nedotknou.
- mountain climber 3x30s začíná se v kliku, zadek lehce zvedlý a vždy jednu nohu dáváte šikmo k hrudníku (tento cvik znáte z tréninků)
- strečink

celkem: 35 minut

umístění: doma

2 Kopce

Během tohoto tréninku byste měli uběhnout cca 800m do kopce, to je 3x kolodějský kopec nebo 12x podchod u Sovy – křižovatka.

Mezi kopci proložte v rozumném poměru klus a chůzi. To znamená v případě sovy vždy sejít dolů chůzí a vždy po 4 výběžích si dát klus cca 400m; v Kolodějích z vrcholu ke schodům chůzí zbytek seběhnout (trochu delší cestou) klusem. Tempo do kopce byste měli mít rychlé, odpovídající délce kopce.

Nezapomeňte na rozklus, rozcvičení a hlavně na strečink! Rozklus a výklus dělejte na rovině.

celkem: 60 minut

umístění: venku - kopec

3 Kolo

90 minut cyklovýlet

pokud nemůžete na kolo, tak 60min výběh (ideálně lesní cesty) nebo 45 min intenzivní brusle.

celkem: 90 minut

umístění: venku – asfalt

4 Úseky

- Rozklus 10 minut
- abeceda + protažení 10 minut max
- 20 min klus
- úseky 3 série x 10 úseků x 3 stupně sprint klus chůze, každý úsek 30m,
mezi sériemi 7 min klus
- 20 min klus
- strečink 10-15 minut

celkem: 60 minut

umístění: rovina