

Tréninkový plán

48. týden 2020

1 Posilování ruce

- Protahení
- 3x Kliky
 - 10x normální
 - 10x diamond
 - 10x široké
- 3x10 Tricepsově kliky
- strečink

Tento trénink byl nenápadně opsán z plánu na týden 46, kde se v něm objevila chyba. Schválně zda jste si jí všimli ;-D (Děkuji Janě za upozornění)

Ročníky ≤ 2007 by měli každý cvik udělat 15x

2 Výběh

Tento výběh by měl měřit víc jak 6 km a měli byste v něm zařadit 5 rychlejších úseků.

Na začátku a konci výběhu by měl být tak 1 km rozklus a výklus.

Během výběhu celou dobu běžíte a střídáte rychlosti. Po každém rychlém úseku byste měli běžet pomaleji minimálně do té doby, než se uklidníte a vydýcháte. Rychlý úsek by měl být delší než 150m (klidně až 500m) a rychlý tak, abyste ho relativně vpořádku uběhli (ale samozřejmě se u toho zadýchali).

3 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 břicho, 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.
- U,V, palce 3x3x30s ležíte na břicho, mírně nadzvednete část trupu a nejprve dáte ruce ve vzduchu do U, pak do V a pak dáte palce nahoru. Ruce jsou během celé série ve vzduchu. Během U a V směřují dlaně směrem dolů a prsty jsou natažené (tj ne v pěsti)

Celkem 40 minut

umístění doma