

Tréninkový plán 3. týden

Kardio-agility trénink

Připomínám, stále platí alespoň základní cvičení každý den, jak jsem popisoval hned v první zprávě.

Tento týden se pokusím vybrat cviky, které jsou hlavně zaměřené na oběhové soustavy *Kardio*, sice doslovně by se to dalo přeložit jako cviky na srdce – zlepší se nám tím i dýchání, a i nervová soustava vč. mozku.

Před tréninkem prosím zajistěte, že místo, kde trénujete je dobře vyvětrané a zároveň tam není zima.

Agility by se dalo nazvat jako všeobecná obratnost, zase budu využívat videa:

Snažte se o **co nejpřesnější provedení** každého cviku **nedodržíte cizí tempo!** Ze začátku nejspíš bude chvíli trvat, se „vymyslí“ „nejefektivnější provedení“ nebo jak vůbec na ten cvik provést, a to je úplně v pořádku – patří to k tomu cviku. Postupem času to půjde lépe a lépe.

1. Den

Normální rozcvičení, poté pokračování kardiem (video):



<https://www.youtube.com/watch?v=xmZ7CAHjJew>

Pozn. Pozor na zmíněné umístění hlavy – hlava by měla obecně být v prodloužení páteře, brada by se neměla blížit ke klíční kosti (k hrudi) a neměli bychom se ani koukat moc před sebe, aby nedošlo k záklonu hlavy a pokud jste na tom jako já – hlava se bude postupem času přibližovat k zemi a krk se začne jakoby propadat, lopatky vystupovat, a to je taky špatně.

Zbytek tréninku se dokončí standartním posilováním středu těla, 15x sedy-lehy, 10x stříhání nohama nad podložkou, pokud máte dohled – 10x kliků, nakonec vydržet co nejdéle v prknu s rovnými zády! (max. 1min 30s) -> závěrečný strečink

2. Den

Tradiční výběh oblíbenou trasou, pokud běžíte se zakrytím obličejem- po doběhnutí hned vyčistit dbát na tekutiny, udělat protažení na začátku a strečink na konci.

Pokud není možnost, udělejte doma něco, co obvykle neděláte např. pomozte s večeří, se zahradou (pokud jste na tom s biologii rostlin jako já, nejdříve se pořádně zeptejte, co a jak přesně), dohodněte se s rodiči a něco upečte... prostě něco, co je dobré i pro ostatní a pro vás to není zase úplně zažité.

3. Den

Rozcvičení poté (video):



<https://www.youtube.com/watch?v=8vm7mRhdBE>

Pro nadšence a abyste viděli, jak vypadá popis cviků a proč radši používám videa:

„Při tomto testu jde o co největší počet provedených cviků v době dvou minut. Popis cviku je následující: cvičící ze stoje spatného přechází přes dřep do lehu na břiše a zvedne ruce z podložky, přechází zpět opět přes dřep do stoje spatného, dále pokračuje přes dřep do lehu na napřímená záda, ruce se dotknou podložky podél těla a zpět přechází přes sed a dřep do stoje spatného. Za každý přechod do stoje spatného je počítáno jedno provedení cviku.“

Zapište si, kolik máte provedení cviků.

Závěrečný strečink