Tréninkový plán 4. týden

Tento týden bude zaměřený všeobecněji, konečně to vypadá, že by i mohlo být docela rozumné počasí a pokusím se to zapracovat. Již tradičně: *Před tréninkem rozcvičení, po tréninku strečink protažení. + každý den základní pohyb* (psal jsem první týden).

Pro doplnění tréninků doporučuji použít i cviky zmíněné v předchozích plánech.

## Den

Tentokrát odkážu přímo na stránky od Českého atletického svazu, kde budu videa, ke splnění je mimo jiné potřeba i trošky improvizace a základního vybavení (pokud nebude k dispozici najděte využijte předchozí tréninkové plány).

1. <https://www.atletika.cz/aktuality/hybeme-se-s-atlety-jan-fris/>
2. <https://www.atletika.cz/aktuality/hybeme-se-s-atlety-lukas-hodbod/>

A zase závěrečný strečink… :-D

## Den

Tradiční výběh nebo jiné prospěšné aktivity. Jako minule přiložím ještě další cvik k pohybům zase popsán textem:

## Den

Zase si půjčím tréninkové video, připomínám celý kanál trenérky [zde](https://www.youtube.com/channel/UCZZ1MHnLyqvSQXEBWB9kJeA) (nyní vydává videa častěji)

[](https://www.youtube.com/watch?v=zy1U3fYuTfQ)

<https://www.youtube.com/watch?v=zy1U3fYuTfQ>