

Tréninkový plán 1.týden 2021

Všeobecné zaměření

Za ty týdny už není moc, co bych chtěl přímo vypíchnout, tak hurá do práce:

1) Den

V tomto tréninku bych rád představil další možnosti rozehtávání před tréninkem, které by vám mohli pomoci trochu pozměnit tréninky



<https://www.youtube.com/watch?v=Se5o4DBwp1o>

Hodilo by se to doplnit posilováním břišních svalů, tj. sedy-lehy, „nůžky“ atd.

Na závěr si zkuste vydržet v prknu cca 45 vteřin a po posilování samozřejmě důkladný strečink....

2) Den

Výběh.

3) Den

Trošičku těžší trénink, zkuste si ho projít – řekl bych, že ze sebe budete mít dobrý pocit.



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

4) Den (st. Žactvo)

Delší výběh. (na alespoň cca 55 min), zakomponovat „lampy“ (tj. klus -> sprint-> chůze-> klus... každé na vzdálenost mezi lampami); a to 3x.