

# Tréninkový plán 8. Týden

Vlastní trénink

Zopakujeme si tuto tréninkovou jednotku:

Tento týden bych zaměřil na vlastní trénink, vy byste si měli vybrat oblasti, které chcete nejvíce zlepšit a vymyslet si jednu tréninkovou jednotku sami. Bude se vám to hodit i do budoucna.

## 1) Den

Trénink dle videa:



<https://www.youtube.com/watch?v=wWRkHUt7dQ>

## 2) Den

Vlastní výběh, podmínky už asi znáte.

## 3) Den

Zkuste si vymyslet trénink podle vaší představy, ale musíte pak být schopní říct a pokud možno i věřit, že tak jak jste si ho nastavili, vám doopravdy pomůže. Jak gaučing, tak 100 kliků, je mimo hranice. :-D. Nebojte se chyb, když si nevytvoříte moc těžký trénink, tak víte, že příště jinak a pokud jste přestřelili hodně tak si můžete ubrat. Pokud na konci zjistíte, že jste se ani nezapotili, tak si přidejte.

## 4) Den – starší žactvo

Opačný trénink k předchozímu. Tj. jestli jste hlavně posilovali, nyní se soustředte na výdrž, popř. obratnost. (série sprintů, švihadla, běhání „osmiček“). A pokud jste neposilovali – posilujte.