

2. týden karantény

1. trénink: Posilování zad + ruce

- rozcvičení 5 minut
- salutování 3x2 min v kuse pomalé pohyby, vždy levá, pravá a obě. Cvik se provádí na břicho, obličej do země, vršek těla lehce nadzvedlý, ruce se pohybují od čela ve stále stejné výšce nad zemí do natažené polohy. Mezi je minuta pauza
- pauza 5 min
- kliky 3x15 pánské, mezi sériemi 45s pauza
- pauza 5 min
- U,V, palce 3xkaždá poloha 30s poloha jako u salutování, začnete ruce do U (neboli svícen) pak do V a nakonec palce nahoru. Mezi sériemi 1 min pauza.
- 5 min pauza
- Strečink 10 min

celkem: 45 minut

umístění: doma

2. trénink: výběh s úseky

- Rozklus 10 minut
- rozcvičení 5 minut
- abeceda 5 minut běžecká
- rovinky 5 minut
- běh 20 minut
- úseky 20m 5x vždy klus,sprint,klus,sprint,klus, sprint, 2x chůze
- běh 20 minut
- strečink 10 minut

celkem 90 minut

umístění venku po rovině

3. trénink: posilování břicha

- rozcvičení 10 minut
- 3x20 sedlehy 1min pauza kliky provádějte pomalu, sérii po dvaceti v kuse, mezi
- pauza 5 minut
- prkno 3x1 min nepropadat se v zádech, lokty na zemi, minutu v kuse, mezi 1min pauza
- pauza 5 minut
- 2x15 šikmých sedlehub sedlehub mezi 1 min pauza, na každou ruku, tzn dohromady 60
- pauza 5 minut
- prkno 2x45s mezi 1 min pauza
- strečink 10-15 minut

celkem: 60 minut

umístění: doma

4. trénink: kopce

- Rozklus 10 minut
- rozcvičení 5 minut
- abeceda 5 minut běžecká
- rovinky 5 minut
- běh 10 minut
- 8x 30m sprint do kopce zpět klus
- chůze 2 minuty
- klus 3 minuty
- 8x 30m sprint do kopce zpět klus
- chůze 2 minuty
- klus 3 minuty
- 810x 30m sprint do kopce zpět klus
- chůze 2 minuty
- výklus 10 minut
- strečink 15 minut

celkem: 90 minut

umístění kopce (doporučuji u sovy)