

3. týden karantény

1. trénink: Posilování nohou

- rozcvičení 5 minut
- 3x25 zvedání zadku ležíte na zádech, pokrčené nohy, cvik spočívá v tom že zvednete zadek, ale necháte chodidla a lopatky na zemi, zvednete zadek tak abyste měli tělo v rovině, pak zase dolů, možno ztížit stupínkem pod nohy (ne moc vysoký)
- pauza 5 min
- 3x25 dřep kolena nesmí jít přes špičky.
- pauza 5 min
- 3x20 na každou nohu výpady
- 5 min pauza
- Strečink 10 min

celkem: 35 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: Výběh

- Rozklus 10 minut
- abeceda + protažení 10 minut max
- 20 min klus
- 10 min svižně
- 10 min klus
- 10 min svižně
- výklus 10 minut
- strečink 10-15 minut

celkem: 90 minut

umístění: rovina

4. trénink: Volitelné

- Vyberte si co chcete procvičit.
- Můžete úplně vlastní trénink nebo nějaký dřívější
- Klidně běžte na kolo nebo brusle :-)