

7. týden karantény

1. trénink: Úseky

- Protahání, rozklus, běžecká abeceda
- >10 min klus
- 15x3x30m klus,sprint,chůze
- 20 min výklus
- strečink

2. trénink: posilování

Na začátku tréninku protahání, na konci strečink, cviky dělejte v libovolném pořadí.

- sedlehy 3x15
- tricepsové kliky 2x15
- šikmé sedlehy 3x2x10
- kliky 3x10

3. trénink: Výpady

- Rozklus
- abeceda + protahání
- 6 série výpadů - 60m, mezi sériemi 200m svižný běh, 3min chůze
- výklus
- strečink

4. trénink: Výklus

60 min výklus – klasika

rozklus, rychlé protahání, krátká běžecká abeceda, na konci velmi důkladný strečink