

7. týden karantény

1. trénink: Schody - kotníky

Pokud máte kratší schody než na ovále, znásobte cviky (nikoliv série)

- Rozklus
- abeceda + protažení (důraz na kotníky)
- 3 série schodů, mezi sériemi 150m sprint, 4min chůze
 - 7x snožmo
 - 7x ob jeden snožmo
 - 7x 2 nahoru jeden dolu, snožmo
- výklus
- strečink

2. trénink: posilování

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

- u,v,palce 3x každá poloha 40s
- salutování 3x2 min v kuse
- úklony do boků 3x30 ležíte na břiše, mírně nadzvednete část trup
a nad zemí jím děláte úklony. Koukejte do země, nohy na zemi
- hmitání nohou 3x20 ležíte na břiše, natažené nohy mírně
zvednete a pak jimi pomalu hmitáte směrem nahoru. Nohy stále natažené, nesnažte se dostat
moc vysoko, provádějte pomalu, nepokládejte nohy na zem.

3. trénink: Kopce

Během tohoto tréninku byste měli uběhnout cca 800m do kopce, to je 3x kolodějský kopec nebo 12x podchod u sovy – křižovatka

Mezi kopci proložte v rozumném poměru klus a chůzi. Tempo byste měli mít rychlé, odpovídající délce kopce.

Nezapomeňte na protažení a hlavně na strečink! Rozklus a výklus dělejte na rovině.

4. trénink: Kolo

90 minut cyklovýlet

pokud nemožno tak 60min výběh