

Prázdninový plán

21.12

Trénink na oválu

Poslední trénink s námi v tomto roce

22.12

Výběh - cca 40min

Nic spešl, prostě jen běžte

23.12

Posilování – ruce

At' máte sílu na zvedání dárků

Viz konec

24.12

Procházka

Chápu, že byste radši leželi na gauči a koukali na pohádky, ale běžte se aspoň na chvíli projít. Zkuste s sebou vzít i aspoň část rodiny.

25.12

Výběh – minimálně 50 min

Nějak ten včerejší salát a cukroví vyběhat musíte, zase jen běžte konverzačním tempem

26.12

Posilování – nohy

Viz konec

27.12

Volno

Konečně

28.12

Výběh – úseky

Viz konec

29.12

Posilování – břicho

Viz konec

30.12

Výběh - cca 40min

Zase něco volnějšiho, prostě jen běžte

31.12

Zase volno

1.1

Procházka – Ideálně rodinná, po tom zvláštním roce si popovídejte

Tip: 1.1 je ideální na to začít nějaký zvyk, například každý den ráno se protáhnout, každý pátek večer jít běhat atd. Vyberte nějaký zvyk, který dělat chcete vy, bude vás bavit a budete se u něj cítit dobře, pak ho snadněji udržíte.

2.1

Posilování – záda

Viz konec

3.1

Výběh – kopečky

Viz konec

Tréninky:

Posilování – nohy

- 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

Posilování – břicho

- 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

Posilování – Ruce

- Protažení
- 2x Kliky
 - 10x normální (tj ruce ve šíři ramen)
 - 10x diamond (ruce u sebe)
 - 10x široké (ruce v šíři loktů)
- 2x10 Tricepsové kliky
- strečink

Posilování - záda

- Protažení
- plavání 3x1 min ležíte na břiše, mírně nadzvednete část trupu a plavete prsa
- úklony do boků 3x30 ležíte na břiše, mírně nadzvednete část trupu 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.

Výběh – kopečky

Během tohoto tréninku byste měli uběhnout cca 800m do kopce, to je 3x kolodějský kopec nebo 12x z pod podchodu u Sovy až na křižovatku.

Mezi kopci proložte v rozumném poměru klus a chůzi. To znamená v případě sovy vždy sejít dolů chůzí a vždy po 4 výběžích si dát klus cca 400m; v Kolodějích z vrcholu ke schodům chůzí zbytek seběhnout (trochu delší cestou) klusem. Tempo do kopce byste měli mít rychlé, odpovídající délce kopce.

Nezapomeňte na rozklus, rozcvičení a hlavně na strečink! Rozklus a výklus dělejte na rovině.

Výběh – úseky

- Rozklus 10 minut
- abeceda + protažení 10 minut max
- 20 min klus
- úseky 2 série x 10 úseků x 3 stupně sprint klus chůze, každý úsek 30m, mezi sériemi 7 min klus
- 20 min klus
- strečink 10-15 minut