

SCM Vysočina inspirace pro TRÉNINKY V DOBĚ KARANTÉNY

Běžecký trénink:

<https://www.youtube.com/watch?v=ScX7BbiVv6I&fbclid=IwAR21E0IDEQciuFkgBvH8snnkqn10cAKIMJ1atTkhmKDKVg1aglAjz3bGa0o> (sprinterský trénink)

https://www.youtube.com/watch?v=I4prDX-Z-Ho&fbclid=IwAR1FGPA9zcDD9r-R9xVdKkKreuCtOZyCs6qsS1eF857h-JxJoVnUE4_Ogio (rychlostní trénink)

https://www.youtube.com/watch?v=wVewNFHQguA&fbclid=IwAR3u62JSYmLPxnL2XiscZjrg5-ZeN3moSQgFh-njHd_5yDFhzGTUJDxZbJw (rychlost, dynamika)

https://www.youtube.com/watch?v=OIXVDdH3o6g&fbclid=IwAR12y3F_4VPjJB9UDMBAePrwRXjqFXHMG954YvPeFIaZ-HMhHTPjMLatURs (atletická abeceda)

<https://www.youtube.com/watch?v=5SQviRdHHRI&fbclid=IwAR14EWsxaef0rAwnq-pUowlyuxmKfHo7UPPsuNpJXaYwxAFXu0TsQgVqezg> (atletická abeceda)

https://www.youtube.com/watch?v=kZMrSwZ-Aug&fbclid=IwAR28eq8K10Qh9aHalHVfrKcV6gga8wcadp9XvPQkXCq_57vML7X0iQIV6b4 (atletic wourkout)

https://www.youtube.com/watch?v=ZZloYFhcyOY&fbclid=IwAR12y3F_4VPjJB9UDMBAePrwRXjqFXHMG954YvPeFIaZ-HMhHTPjMLatURs (běžecký trénink)

https://www.youtube.com/watch?v=j-TEVLI70dU&fbclid=IwAR30_6Y2-3SwrhLZXdvMzyf56x-1KnCWVI4-ZSImyQ-7NSdzQGmXbMIXETY (běžecký trénink)

Posilovací cviky:

<https://www.youtube.com/watch?v=oGkinBqev68&fbclid=IwAR1lYnChfIQVvWUgTKSIBBAGfgD8zvpQmOo6iN4i4aUFcdxn0BZSrzPjJ8> (silový trénink se šéftrenérem Janem Netscherem)

https://www.youtube.com/watch?v=c64_s5zvR3s&fbclid=IwAR1-ZIYeUMR1WCkzG18n15USCq9AHMw8W1KPe76NnfS0M7PmO4v7DunZ1Gs (posilování na celé tělo)

https://www.youtube.com/watch?v=XOPscVta_aY (cvičení s medicinbalem)

<https://www.youtube.com/watch?v=zthz8NJLD2Q> (posilování s expandérem)

https://www.youtube.com/watch?v=zERQX9r_4rU (posilování s expandérem – hrudník)

<https://www.youtube.com/watch?v=oPqYodlZczQ> (posilování s expandérem – vršek zad)

Generální partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



<https://www.youtube.com/watch?v=HcqjcUEHMx8> (posilování s expandérem- břicho)

<https://www.youtube.com/watch?v=faMF3aJb5hA> (posilování s expandérem- vzpřimovače)

<https://www.youtube.com/watch?v=Y8xQ6BOuz2Y> (posilování s expandérem – stehna)

<https://www.youtube.com/watch?v=FoKX6euOsKl> (cviky na břicho)

<https://www.youtube.com/watch?v=qpGUh62MccE> (posilování ramen s vlastní vahou)

<https://www.youtube.com/watch?v=0RLXz0CSOBY&list=PLZANZmA2NhYvDfYhVU3AlYtDeQ35sbANs> (posilování břicha s vlastní vahou)

<https://www.youtube.com/watch?v=7DlV6gZGuWE&list=PLZANZmA2NhYvDfYhVU3AlYtDeQ35sbANs&index=2> (posilování na záda s vlastní vahou)

<https://www.youtube.com/watch?v=pwBQGHI8JA0&fbclid=IwAR3zDY8ihHL1EE8KQpO5IGDQy1o9HmmlQtm1YZWKUvuQmMdY91F6KjSugSU> (cvičení nohou)

https://www.youtube.com/watch?v=m_eXRuXg_Tc&list=PLZANZmA2NhYvDfYhVU3AlYtDeQ35sbANs&index=3 (posilování nohou s vlastní vahou)

<https://www.youtube.com/watch?v=-Z6b9byxCTQ&list=PLZANZmA2NhYvDfYhVU3AlYtDeQ35sbANs&index=4> (posilování na ruce s vlastní vahou)

https://www.youtube.com/watch?v=1OhYQ_a2Zek&list=PLZANZmA2NhYvDfYhVU3AlYtDeQ35sbANs&index=6 (posilování na prsa s vlastní vahou)

<https://www.youtube.com/watch?v=QyBuvF4-2eg&list=PLZANZmA2NhYvDfYhVU3AlYtDeQ35sbANs&index=7> (kruháč s vlastní vahou)

<https://www.youtube.com/watch?v=y0xLmDPJIFA> (posilování na záda)

<https://www.youtube.com/watch?v=3LiZR0CVHr0> (tricepsový klik)

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLIaiDkbbUjT8FO0h5GNtS-7z8-2VeghLA> (playlist posilování s vlastní vahou)

Zpevňovací cviky:

<https://www.youtube.com/watch?v=ojNcqCHBH18> (zpevňovací cvičení na střed těla)

https://www.youtube.com/playlist?list=PLIaiDkbbUjT_OmH358mrUr68k8Y0Hfeal (playlist cviků na

TRX)

<https://www.youtube.com/watch?v=WJug6iEhnSc> (fullbody workout)

https://www.youtube.com/watch?v=cYWZLVMj_oA (zpevňovací cvičení s míčem na celé tělo)

Generální partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



<https://www.youtube.com/watch?v=jKqsDliifzBw> (core na doma)

Protahovací cviky:

<https://www.youtube.com/watch?v=HICsQsed9v0> (strečink celého těla)

<https://www.youtube.com/watch?v=TW4tSgHuHWU> (protažení dolní poloviny těla)

<https://www.youtube.com/watch?v=sFWU3bAEmWs> (protahování horní poloviny těla)

<https://www.youtube.com/watch?v=Gn8jm9R0XPE> (strečink celého těla)

<https://www.youtube.com/watch?v=kEDvbmEeeXY> (statický strečink)

<https://www.youtube.com/watch?v=F5lqIH6PzMM> (protahovací cviky)

https://www.youtube.com/watch?v=u-g2_U2mJvg (hluboký stabilizační systém)

https://www.youtube.com/watch?v=uPDly1g68CY&list=PLIaiDkbbUjT_LPwVLniSkyIU0nzClhInH (strečink)

<https://www.youtube.com/watch?v=-bjovrZME1U> (protahovací cvičení proti bolestem zad)

Balanční cviky:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLIaiDkbbUjT-IACGFvf97ziGcNO0LyJ5o> (playlist cviků na míči)

<https://www.youtube.com/watch?v=TAI5vpVAEEU> (balanční cvičení na míči 5)

<https://www.youtube.com/watch?v=28YJVGsniq4> (balanční cvičení na míči 4)

<https://www.youtube.com/watch?v=yPnzYG1mSB4> (balanční cvičení na míči 3)

<https://www.youtube.com/watch?v=rMhaX4zYEK4> (balanční cvičení na míči 2)

<https://www.youtube.com/watch?v=F8B0JF1uUhw> (balanční cvičení na míči)

<https://www.youtube.com/watch?v=t1Tw0nMXBhg> (bosu střed těla + koordinace)

<https://www.youtube.com/watch?v=r3ifTZFKBL4> (na míči)

<https://www.youtube.com/watch?v=ooy2oH87BTs> (bosu)

<https://www.youtube.com/watch?v=SRRRIbif9g> (bosu)

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLOG9pQJIUirVHzTNf2BaNB04sYSS2kJBR> (playlist cviků na bosu)

<https://www.youtube.com/watch?v=HwQK59Gm9F8> (bosu)

Generální partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



<https://www.youtube.com/watch?v=YLmdQtUGa14> (bosu, alternativa i bez bosu)

Kompenzační cvičení:

<https://www.youtube.com/watch?v=tUuJv6o-Yu0> (kompenzační cvičení)

<https://www.youtube.com/watch?v=KxXqfFcrdDE> (kompenzační cviky na ramena)

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL9hU-OxQj4FaYBuHL0DgODbpZhluKZnpn> (playlist

kompenzačních cvičení)

Výuková videa:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLarAmJsKOVWBnsBNUNb22nNBXX8LyxfAk> (techniky mistrů 1983 Helsinky)

<https://www.youtube.com/watch?v=Rc7CKfckYcY> (top 6 nepřekonaných WR)

https://www.youtube.com/watch?v=ZjIM_nuuLGY (odborný seminář – gymnastika v atletice)

https://www.youtube.com/watch?v=1qc5bAgZ0uY&fbclid=IwAR3hH_Ts9joKV6tyMWtoi_uqFJUHHotjkSmyXqvkYJTVNSs3_2V-DxIEmxM (vojáci v posilovně)

https://www.youtube.com/watch?v=trjqA3c9jNg&fbclid=IwAR3nMXnm4SsCY5tM5sggdv_kTgSI2Z-bLLb_KGaOnmDT-t5_XwpOdbIBTfg (skok daleký – Josef Karas)

https://www.youtube.com/watch?v=eNz_PHCmOUU&fbclid=IwAR0KpCaGKgQ1TqnQyKcCK3IVTUu2GgC2QgzHB_AgcynAwogPOxKpdNuv7vag (skoky)

<https://www.youtube.com/watch?v=YX1F8hUwXAs&fbclid=IwAR3klfQUqn3bmZMPLiLOA1W14GlwiuimtnMlj6WFHC--jvoWErID7EB7E4g> (atletika dorostu)

https://www.youtube.com/watch?v=XM_6l2I5R14&fbclid=IwAR2JaasmqRM4_QhAa9TnOUPz_Nqh7FQQHncn5KOUg9Z2NkWpwOXAZKw_3g4 (vrhy a hody)

<https://www.youtube.com/watch?v=wfWP2h-FOvo&t=1011s> (ukázkový atletický trénink – Jan Netscher)

Challenges:

https://www.youtube.com/watch?v=N7qenNrM9_k (shoe challenge)

Generální partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



<https://www.youtube.com/watch?v=BwgBc1HVzvo&list=PL6n9Da3qkPO124cL3-LnjwIDcuIDt06Sz&index=3> (mobilita ramen)

<https://www.youtube.com/watch?v=8WQiWWhZxIo&t=38s> (papper challenge)

<https://www.youtube.com/watch?v=2ZIsxGV0-Ik> (chair challenge)

Generální partner
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu

