TRÉNINKY – SCM OLK a ZLK – 4.-10.3.2023

Sobota – 4.3.2023 - odpoledne

800 rozpl
400 PZ N
12x100 K - Z (25 N + 50 souhra + 25 N) i 10´´
100 V
10 x 200 K - PZ pl (5x pac) á 3´
200 V
12x100 P-D (25 N+ 50 souhra + 25 N) i10´´
200 vypl
6,3

Skupinové rozcvičení a protažení pasívní + masážní válec (30 min)

Neděle – 5.3.2023 - dopoledne

400 rozpl
4x 200 PZ (S-N-R-S) i 15"
5x 400 K tempo á 5´30´´ + 200 P N
8x 150 Z pl - tempo á 2´30´´ + 200 D N
6x 100 P tempo á 1´50´´ + 200 K N
4x 50 D tempo á 1´ + 200 Z N
400 K R pac + pl - záběr
200 vyplavání
6,4

Neděle – 5.3.2023 - odpoledne

SUCHO:

Warm up – hra molekuly + hoňka (různé modifikace), válec
Hlavní část: zaměření na fixaci ramenního kloubu + střed těla + obratnost a nácvik techniky odskoku a kraulový nohou

- Rovinky: lezení po 4 – rech ve vzporu, rovně, stranou, pozpátku
- Rovinky: tažení (odpor) ve dvojicích za záda + ruce + stranou
- Vzpory: ze vzporu do stoje na rukou a zpět ve dvojicích
- Nácvik start. skoku s odhodem míče vpřed + s odporem (guma) ve dojicích

Cool down: skupinové protažení + uvolnění pletence ramenního (rotace paže do všech směrů – „držím podnos“

600 rozpl
10x 100 PZ N/R i 20´´
600 HZ TC + zrychlovačky po 100m
TEST: 5x 200 HZ á 4´
200 V lib.
10 x 100 D, Z, P, K (75TC + 25T) i 20´´
200 vypl
4,8

TRÉNINKY – SCM OLK a ZLK – 4.-10.3.2023

Pondělí – 6.3.2023 – dopoledne

600rozpl
2x/ 200 PZ N + 2x 200 PZ TC i 15´´
3x 400 K (1-pac. 2-pac+pl, 3-hypox) á 5´40´´
20x 50 Z - D pl á 50´´
200 V
300 K á 4´ + 3x100 P á 2´ + 6x50 Z á 1´+ 12x25 M á 30´´
100 V
2x / 25 D á 30´´ + 50 Z á 1´ + 100 P á 2´ + 150 K á 2´30´´ + 100 P á 2´ + 50 Z á 1´ + 25 D / + 200 V
6,9

Pondělí – 6.3.2023 – odpoledne

SUCHO:

Warm up – atletické rovinky – modifikace do plavání
Hlavní část:

- Kruhový trénink – výpad s přeskokem 4x + švihadlo50x + výskok vzhůru3x + švihadlo 50x + 3-skok vpřed 1x - 2x vše
- Klik-tlesk 2x + K. ruce frekvence 10s + kmit ruce předpažit 10s + M. ruce 10s + klik - tlesk 2x vše 2x
- Hlavní série:
  1) Klik – dřep – sedleh 15x vše
  2) 1 min plank
  3) 15x angličák
  4) 1 min švihadlo
  5) Klik – modifikace – široký/úzký/do kříže s přeskokem vše 2x

Cool down – protažení + válec

1000 rozpl
5x 100 lib N pl á 2´
100 V
12x 50 á 1´15´´ (1- 25 p.v. +25Z, 2- 50 HZ. TC)
200 D vlnění (B-Z-LB-PB)
4x/ 3x 50 á 1´ (1- 25D+ 25P, 2- 25Z+25K, 3- D-Z-P-K) tech
200 vypl
3,2

Úterý – 7.3.2023 – dopoledne

600 K + 2x 200 PZ N / R + 2x100 PZ N / R
8x/ 25 D-HZ MAX + 25 V á 1´
100 V
12x/ 50 K tempo + 50 HZ MAX á 2´
100 V
200 D vlnění + 400 HZ tech + pl
8x/ 150K MAX + 50 volně á 3´
200 V
400 HZ T + TC po 100m
2x 200 HZ N (75 + 25 rychle) i 1´
200 vypl
6,4

TRÉNINKY – SCM OLK a ZLK – 4.-10.3.2023

Úterý – 7.3.2023 – odpoledne

SUCHO:

Warm up – hra – hoňka mrazík, podlézačka

Hlavní část:

- Stabilizační cvičení – stoje na jedné noze, atletická přeměna, po slepu
- Kraulové nohy gymball
- Štafeta – kloboučky
- Krul záběr – guma
- Prsový záběr nohy ve stoje
- Reakční cvičení – povely na start

Cool down – individuální protažení + pasívní ve dvojicích

800 rozpl
400 PZ N
8x 50 HZ N á 1´10´´
800 PZ R
100 V
4 x 400 K tempo á 5´20´´
100 V
12x 100 HZ á 2´´ (1x MAX + 1x tech)
100 V
12x / 25 á 30´´ (2xD , 2x HZ)
400 lib tech

6,2

Středa – 8.3.2023 – dopoledne

200K + 3x 100 HZ N á 2´10´´ svižně + 200 HZ TC
8x 50 HZ - 2ZP á 1´ (25+**25**)
100 V
TEST: 4x100 HZ MAX + 800V
100 HZ ČAS + START!!!
800 (100K-100P)
100 HZ ČAS+START!!!
800 (300K-100 HZ N)
100 HZ ČAS+START !!!
800 (100K-100PZ)
100 HZ ČAS+START!!!)
800 pl (K-HZ)
200 vypl

5,0

Středa – 8.3.2023 – odpoledne

SUCHO:

Warm up – schody – po jednom/po dvou

Hlavní část: posilovna

- Kruhový trénink dynamický – benchpress + bicepsový zdvih + plyometrie nohy výskok/přeskok + dřep s osou + tlaky jednoruč vzhůru s osou + vznosy hrazda
  Vše 6 – 8x opakování + 2x po sobě + 2 celé série
- Statický kruhový trénink – výdrž ve shybu + předpažení činka + stat.dřep + stojka o stěnu + stahování kladky (prsový/motýl. Záběr
  Vše 10s – 15s – 20s – 25s

Cool down protažení

800 rozpl
3 x / 200 R+ 100 N PZ - HZ - K
600 HZ na skluz + TC
5 x 100 PZ tempo TF cca 26 á 1´30´´
100 V
10 x 50 K - HZ na co nejmenší počet záběrů i 30´´
200 vypl

3,6

Čtvrtek – 9.3.2023 – dopoledne

600 rozpl
400 PZ N
5 x 200 K (S-R-S-R-S) á 3´ 15´´
200 K N
8 x 100 K á 1´40´´ TF 26
200 V
12 x 50 HZ N (25 svižně + **25 MAX**) á 1´10´´
200 V
12 x 50 HZ á 1´10´´ (1 svižně + 1 zrychl)
200 V
SIMULÁTOR 100 HZ (4x 25 i 10´´)
200 vypl

5,1

Čtvrtek – 9.3.2023 – odpoledne

SUCHO:

Warm up: výklus
Hlavní část:

- Hra – červení bílí – reakce na start
- Překážková dráha
- Rovinky – změna pohybu + koordinace
- Míčové hry – volejbal, basketbal
- Cool down – skupinové protažení

800 rozplavání
8x50 D – Z – P - K N tempo á 1´
100 Z soupaž
série:
2x 600K pac (200+100 zrychlit) á 8´40´´ i 1´
+ 2x500K ruce 7´30´´ i 1´
+ 5x100K Pl MAX á 1´30´´ i 1´
+ 2x400K R + pac á 5´45´´ i 1´
+ 4x100K Pl MAX á1´30´´ i 1´
+ 2x300K á 4´20´´ i 1´
+ 3x100K pac + pl MAX á 1´30´´
200V

6,3

TRÉNINKY – SCM OLK a ZLK – 4.-10.3.2023

Pátek – 10.3.2023 – dopoledne

800 rozpl
8x150 D–Z–P–K (75 N MAX + 75 R tech) á 2´30´´
12x 50 HZ TC á 1´10´´
4x 200 PZ á 3´30´´ TF 26
200 V
12x 50K hypox (5,7, 9,11) á 1´
200 HZ TC,
3x / 4x100 K pl (1- 1´30´´, 2- 1´25´´, 3- 1´20´´) mezi 50 V
250 vypl
6,0