



Tréningový plán HOBA JÚL

JÚL – 4x týždenne	2x týždenne tréning
1. tréning v týždni	Rýchlostno – Silový
2. tréning v týždni	Vytrvalostný

1. Rýchlostno – silový tréning

1. Prípravná časť TJ

Rolovanie (Foam roller)	https://www.youtube.com/watch?v=JE7afB67O98&feature=youtu.be
Rozklus (Warm UP)	5 min voľne, nízka intenzita
Rozcvičenie	https://www.youtube.com/watch?v=Vtp_MYo75Dk
Bežecká Abeceda	https://www.youtube.com/watch?v=mImv6cfxIRc

2. Hlavná časť TJ č.1 – Rýchlostná časť

Štarty z rôznych polôh (vymysli si 6 štartov príklad – zo sedu, z ľahu, z kľaku, kľuku a podobne).

Cvičenie	Počet opakovaní	Intenzita	Odpočinok
Štarty z rôznych polôh	6	Maximálnym úsilím	120 sekúnd

3. Hlavná časť TJ č.2 – Silová časť

Cvičenie	Počet opakovaní	Počet sérií	Odpočinok
AIR SQUAT	15	3	90 sekúnd
PUSH UPS	10 až 20	3	90 sekúnd
SPLIT SQUATS	10 opakovaní	3	90 sekúnd
PLANK with SHOULDER TAP	10 opakovaní	3	90 sekúnd
LATERAL BOUNDS	6 opakovaní	3	90 sekúnd
PLANK	40 sekúnd výdrž	3	60 sekúnd
SIT UPS	20 opakovaní	3	90 sekúnd

4. Záverečná časť TJ

Výklus (COOL DOWN)	5 min voľne, nízka intenzita
--------------------	------------------------------

Videá:

AIR SQUAT - <https://www.youtube.com/watch?v=mQzxnkkDdGc>

PUSH UPS - <https://www.youtube.com/watch?v=r5Ai7QoRle4>

SPLIT SQUATS - <https://www.youtube.com/watch?v=VWQi4gbDQ0Y>

PLANK with SHOULDER TAP - <https://www.youtube.com/watch?v=k7XIVAYIVQk>

LATERAL BOUNDS - <https://www.youtube.com/watch?v=8Yc-URUWhQ4>

PLANK - <https://www.youtube.com/watch?v=SX1bwWX5RE8>

SIT UPS - https://www.youtube.com/watch?v=UhuNjy0C_cU

2. Vytrvalostný tréning

Na vytrvalostnom tréningu pôjdeme “FARTLEK” (slovo švédskeho pôvodu znamená – hra s rýchlosťou). Budeme striedať pomalý a rýchly beh.

Dĺžka behu bude 30 minút a vystriedame v ňom 5 x 6min (4 min voľne úsilie 1 – 2 min rýchlo úsilie 3).

Pomôcka – Tabuľka úsilia

VELKOSŤ ÚSILIA		POPIS PRE SÚVISLÝ BEH(tempo)	Dychanie	TEST REČI
0	Ziadne	Klud, alebo veľmi pomaly beh	Normalne	Hovoríš úplne bez namahy
1	Veľmi malé	Pomaly až veľmi pomaly	Konverzacne	Môžeš hovoriť tak dlho ako chceš bez toho aby si sa zajakával, ale už nemožeš spievať
2	Malé	Volne	Zrychlene	Môžeš hovoriť bez zajakávania max 30 sekúnd
3	Stredné	Tempovo	Tazke	Môžeš hovoriť bez zajakávania max 10 sekúnd(7 -8)
4	Veľké	Rýchlo až veľmi rýchlo	Veľmi tazke	Môžeš bez zajakávania povedať len niekoľko slov (3-5)
5	Veľmi veľké	Veľmi rýchlo až maximalne na danú vzdialenosť	Viac už dychať nemožeš	Vobec nemožeš hovoriť(ani slovo)