

Měsíční Tréninkový plán

NA MÍRU



Po celý měsíc jsem ti plně k dispozici, tak mě neváhej kontaktovat v případě jakýchkoliv dotazů.

E-mail: info@holkavpohybu.cz
Web: www.holkavpohybu.cz
Facebook: [@holkavpohybu](https://www.facebook.com/holkavpohybu)
Instagram: [@holkavpohybu](https://www.instagram.com/holkavpohybu)



TRÉNINK 1

Rozcvička

Před každým tréninkem se nezapomeň rozcvičit. Využij švihadlo nebo pomalý klus po dobu alespoň 5 min. Pokračuj rychlým protažením celého těla. Celá rozcvička by ti neměla zabrat více jak 10 min. Slouží pouze pro přípravu těla na nadcházející sportovní aktivitu.

Opakování

Cvičení

Video

3 x 12

Výpady do výskoku (s gumou)



přehrát video

3 x 12

Výpady do strany (s gumou)



3 x 12

Výpady s švihadlem do výšky



3 x 20 s

Skokový bug



3 x 1 min

Skokový bug



3 x 1 min

Superman skok



U

U této cvičení se jedná o cvičení, při němž si můžete vybrat jakoukoli z následujících možností cvičení. Každé cvičení je určeno pro různé typy cvičení, které můžete použít v rámci svého tréninku. Každé cvičení je určeno pro různé typy cvičení a je určeno pro různé typy cvičení.

A. Výpady do výšky s švihadlem



B. 20 skoků s švihadlem



C. 8 skoků



U

Podobně jako u cvičení, při němž si můžete vybrat jakoukoli z následujících možností cvičení, můžete si vybrat jakoukoli z následujících možností cvičení. Každé cvičení je určeno pro různé typy cvičení a je určeno pro různé typy cvičení. Podobně jako u cvičení, při němž si můžete vybrat jakoukoli z následujících možností cvičení, můžete si vybrat jakoukoli z následujících možností cvičení.

TRÉNINK 2

00:00	Kombinovaný trénink s úvodní protahovací částí (10 min)	
00:00	00:00	00:00
01:00	Kombinované střepy (3x opakování)	▶
02:00	Klíky s protahovací částí	▶
03:00	Tréninkové střepy	▶
04:00	Medicinská kulečková práce	▶
05:00	Medicinská kulečková práce	▶
06:00	Klíky s střepem a medicinskou kulečkou	▶
07:00	Střep cvičení	▶

AMRAP

5 minut (1 série= A+B+C+D), napiš si počet splněných sérií

A. 10 dřepů s výskokem



B. 10 kliků (dámské/pánské)



C. 5x píd'alka



D. 10 x poloviční angličáky



Strečink

15-20 min věnuj strečinku.

Poznámky:

tady máš prostor
pro tvoje pocity a
pokroky...

TRÉNINK 3

00

1. Úvodná časť - úvodná časť, ktorá sa zameriava na zahriatie a rozcvičenie svalstva. Trvanie: 10 minút.

2. Hlavná časť - hlavná časť, ktorá sa zameriava na tréning zručností a techniky. Trvanie: 40 minút.

3. Záver - záver, ktorý sa zameriava na ochladenie a rozcvičenie svalstva. Trvanie: 10 minút.

0

4. Úvodná časť - úvodná časť, ktorá sa zameriava na zahriatie a rozcvičenie svalstva. Trvanie: 10 minút.

5. Hlavná časť - hlavná časť, ktorá sa zameriava na tréning zručností a techniky. Trvanie: 40 minút.

6. Záver - záver, ktorý sa zameriava na ochladenie a rozcvičenie svalstva. Trvanie: 10 minút.

0	00	0
00:00	Úvodná časť	00:00
00:10	Hlavná časť	00:10
00:20	Záver	00:20
00:30	Úvodná časť	00:30

00

7. Úvodná časť - úvodná časť, ktorá sa zameriava na zahriatie a rozcvičenie svalstva. Trvanie: 10 minút.

8. Hlavná časť - hlavná časť, ktorá sa zameriava na tréning zručností a techniky. Trvanie: 40 minút.

9. Záver - záver, ktorý sa zameriava na ochladenie a rozcvičenie svalstva. Trvanie: 10 minút.