SZH/RCH: Individuálny tréningový plán na doma - 10 tréningových jednotiek

Cieľová skupina: starší dorast a reprezentanti/reprezentantky mladší/starší dorast

Rozpis:

	Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedeľa
1 Fáza	Posilňovňa 1 Stred tela 1	Bežecký plán A	Posilňovňa2 Stred tela 2	Bežecký plán B	Posilňovňa3 Stred tela 3	Bežecký plán C	30 min D
2 Fáza	Odrazová sila 1 Agility 1		Odrazová sila 2 Agility 2		Odrazová sila 3 Agility 3		
Po 2 fáze	15-30 min		15-30 min		15-30 min		

Vysvetlivky :

!!!!!! na každé cvičenie kliknem a zobrazí sa mi video ako dané cvičenie vyzerá!!!!!!

Pondelok:

- prvú tréningovú jednotku absolvujem Posilňovňa 1 **a stred tela 1**
- Po pauze aspoň 5 – 6 hodín idem druhú tréningovú jednotku
- Začnem **odrazová sila 1** a plynule prejdem do **agility 1**
- **Po tréningu agility aktívna regenerácia poklus 15 – 30 min**

Utorok:

- absolvujem len jednu tréningovú jednotku : **Bežecký plán A**

Streda:

- prvú tréningovú jednotku absolvujem Posilňovňa 2 **a stred tela 2**
- Po pauze aspoň 5 – 6 hodín idem druhú tréningovú jednotku
- Začnem **odrazová sila 2** a plynule prejdem do **agility 2**
- **Po tréningu agility aktívna regenerácia poklus 15 – 30 min**

Štvrtok :

- absolvujem len jednu tréningovú jednotku : **Bežecký plán B**

Piatok:

- prvú tréningovú jednotku absolvujem Posilňovňa 3 **a stred tela 3**
- Po pauze aspoň 5 – 6 hodín idem druhú tréningovú jednotku
- Začnem **odrazová sila 3** a plynule prejdem do **agility 3**
- **Po tréningu agility aktívna regenerácia poklus 15 – 30 min**

Sobota :

- v utorok absolvujem len jednu tréningovú jednotku : **Bežecký plán C**

Nedeľa : v nedeľu si len ľahko vybehnem 30 min D

Posilňovňa 1

Cvičenie	PS	PO	IO (min)
Výpady vpred striedavo	3	8 L +8 P	1,15 – 1,30
Drep a výpad bokom striedavo 6 drepov 3 výpady L 3 výpady P (drep výpad L noha drep výpad P noha)	3	12	1,15 – 1,30
Drep jednonož spravím 6 drepov L noha a potom P	3	6 L +6 P	1,15 – 1,30
Predklony v kľaku	3	8 – 10	1,15 – 1,30
Kliky	3	12 - 15	1,15 – 1,30
Klik a predpaženie	3	8 – 10	1,15 – 1,30
Klik a horolezec	3	3 - 4	1,15 – 1,30
Klik a poskok 8 až 10 klikov	3	8 - 10	1,15 – 1,30
Klik – triceps	3	8 – 10	1,15 – 1,30
Triceps rameno 8 až 10 klikov	3	8 - 10	1,15 – 1,30

PS: počet sérií
PO: počet opakovaní
IO: intenzita odpočinku

Posilňovňa 2

Cvičenie	PS	PO	IO (min)
Výpady vzad striedavo	3	8 +8	1,15 – 1,30
Drep a výpad vpred striedavo 6 drepov 3 výpady L 3 výpady P (drep výpad L noha drep výpad P noha)	3	12	1,15 – 1,30
Drep a drep jednonož 6 drepov a 3 drepy jednonož L noha a 3 drepy jednonož P noha	3	12	1,15 – 1,30
Predklony v kľaku - s odrazom	3	8 – 10	1,15 – 1,30
CR klik		10 - 12	1,15 – 1,30
Klik – rameno	3	8 – 10	1,15 – 1,30
Premiestňovanie v kliku	3	4 + 4	1,15 – 1,30
Klik a superman 8 až 10 klikov	3	8 – 10	1,15 – 1,30
Triceps – horolezec	3	5 + 5	1,15 – 1,30
Tricepsový klik a predpaženie 8 – 10 klikov	3	8 – 10	1,15 – 1,30

Posilňovňa 3

Cvičenie	PS	PO	IO (min)
Drepy	3	12 – 15	1,15 – 1,30
Výpady bočné striedavo	3	8 + 8	1,15 – 1,30
Drep a výpad vzad striedavo 6 drepov 3 výpady L 3 výpady P (drep výpad L noha drep výpad P noha)	3	12	1,15 – 1,30
Dvíhanie panvy v ľahu jednonož	3	8 + 8	1,15 – 1,30
Klik – sila výkon	3	6 – 8	1,15 – 1,30
Klik a predpaženie 2	3	8 – 10	1,15 – 1,30
Klik a príťah jednonož 8 až 10 klikov	3	8 – 10	1,15 – 1,30
Klik a horolezec	3	3 – 4	1,15 – 1,30
Tricepsový klik a horolezec 4 kliky	3	8	1,15 – 1,30
Triceps rameno 8 – 10 klikov	3	8 – 10	1,15 – 1,30

odrazová sila 1	**PS**	**PO**	**IO (min)**
Vertikálny výskok s protipohybom	**3**	**4 – 5**	**1,30 -1,45**
Výskok z drepu jednonož	**3**	**5 L noha – 5 P noha**	**1,30 -1,45**
Výskok z drepu obojnož a bočný odraz do strany 4 skoky znožmé 2 skoky L noha 2 skoky P noha	**3**	**8 skokov**	**1,30 -1,45**
Násobené skoky jednonož do strany	**3**	**6 L noha - 6 P noha**	**1,30 -1,45**

Agility 1	**PS**	**IO**	**IO (PF)**
Agility 5 – 5 – 10 – 10 - 5 – 5 vpred	4	40 – 60 sek	60 – 65 %
Aktívny odpočinok : 3 min (poklus) PF: 60 – 69 %			
Agility 5 – 5 – 10 – 10 – 15 – 15 vpred	4	45 – 60 sek	60 – 65 %
Aktívny odpočinok : 3 min (poklus) PF: 60 – 69 %			
Agility – Ečko	4	45 – 60 sek	60 – 65 %

Po agility: idem 15 – 30 minút ľahký poklus **(PF: 60 – 70%)**

(PF – pulzová frekvencia)
PS: počet sérií
IO: intenzita odpočinku
IO (PF): intenzita odpočinku s testerom

odrazová sila 2	**PS**	**PO**	**IO (min)**
Výskok z drepu	**3**	**4 – 5**	**1,30 -1,45**
Výskoky jednonož do strany	**3**	**5 L noha – 5 P noha**	**1,30 -1,45**
Skok jednonož a výskok z drepu 4 skoky 2 skoky L noha 2 skoky P noha	**3**	**8 skokov**	**1,30 -1,45**
Plyometria znožmá – štvorec Hore a dole je 1 štvorec	**3**	**4 štvorce**	**1,30 -1,45**

Agility 2	**PS**	**IO**	**IO (PF)**
Agility šprint – štvorec	4	40 – 60 sek	60 – 65 %
Aktívny odpočinok : 3 min (poklus) PF: 60 – 69 %			
Agility 10 – 5 vpred a vzad	4	45 – 60 sek	60 – 65 %
Aktívny odpočinok : 3 min (poklus) PF: 60 – 69 %			
Agility komplex – štvorec	4	45 – 60 sek	60 – 65 %

Po agility : idem 15 – 30 minút ľahký poklus **(PF: 60 – 70%)**

(PF – pulzová frekvencia)
PS: počet sérií
IO: intenzita odpočinku
IO (PF): intenzita odpočinku s testerom

odrazová sila 3	PS	PO	IO (min)
Vertikálny výskok z kľaku	**3**	**4 – 5**	**1,30 -1,45**
Výskoky z drepu – štvorec hore a dole je jeden štvorec	**3**	**2 štvorce**	**1,30 -1,45**
Skok jednonož a výskok s protipohybom 4 skoky 2 skoky L noha 2 skoky P noha	**3**	**8 skokov**	**1,30 -1,45**
Plyometria jednonož	**3**	**12 L noha 12 P noha**	**1,30 -1,45**

Agility 3	PS	IO	IO (PF)
Agility 5 – 5 – 10 – 5 vpred a bokom	5	40 – 60 sek	60 – 65 %
Aktívny odpočinok : 3 min (poklus) PF: 60 – 69 %			
Agility bočné – štvorec	5	45 – 60 sek	60 – 65 %
Aktívny odpočinok : 3 min (poklus) PF: 60 – 69 %			
Agility - Hačko	5	45 – 60 sek	60 – 65 %

Po agility : idem 15 – 30 minút ľahký poklus **(PF: 60 – 70%)**

(PF – pulzová frekvencia)
PS: počet sérií
IO: intenzita odpočinku
IO (PF): intenzita odpočinku s testerom

Stred tela 1

Cvik	PS	IZ	IO (s)
Aktívne pánvové dno (variácia 1)	2	8 – 10	30 – 60
Stĺačanie lopty (variácia 1)	2	10 -15	30 – 60
Skracovačky (variácia 1 + 2)	2	10 – 15	30 – 60
Krúženie nohou (variácia 1)	2	8 -10	30 – 60
Šikmé skracovačky (variácia 1)	2	10 -15	30 – 60

Stred tela 2

Cvik	PS	IZ	IO (s)
Dvíhanie kolien v ľahu (variácia 1+ 2)	2	8 – 10	30 – 60
Zanožovanie v ľahu	2	10 – 15	30 – 60
Sklápačky	2	10 – 15	30 – 60
Unožovanie v ľahu na boku (variácia 1)	2	8 – 10	30 – 60
Šikmé doťahovačky (variácia 1 + 2)	2	10 – 15	30 – 60

Stred tela 3

Cvik	PS	IZ	IO (s)
Cvičenie so špičkami (variácia 1 + 2)	2	15 -20	30 – 60
Hviezda	2	8 -10	30 – 60
Rolovanie chrbta	2	8 – 10	30 – 60
Dvíhanie a spúšťanie nôh (variácia 1 + 2)	2	8 – 10	30 – 60
Vytáčanie panvy (variácia 1 + 2)	2	10 – 15	30 – 60

Ak mi už idú jednoduché cvičenia, prechádzam do variácie.
Je dôležité, aby sme vedeli pracovať so stredom tela, preto ak mi nejde niektoré cvičenie, zostanem pri základom cvičení.

Bežecký plán A – Intervalová metóda

Počet sérií	IZ	HR max	IO	IO min
3 x	**2:30 min**	**85 – 90 %**	**65 %**	**2 min**
4 x	**1 min**	**85 – 90 %**	**60 %**	**1,30 – 2 min**
5 x	**30 sek**	**90 – 95 %**	**55 %**	**1,15 – 1,30 min**
6 x	**15 sek**	**90 – 95 %**	**55 %**	**1,15 – 1,30 min**

Počet sérií: koľkokrát mám vykonať dané zaťaženie
IZ: intenzita zaťaženia (počet minút alebo sekúnd v zaťažení)
HR max: ak mám športtester pohybujem sa v zaťažení ako udáva tabuľka
IO: intenzita odpočinku ak mám športtester
IO min: ak nemám športtester riadim sa odpočinkom v čase, ktorý je daný v tabuľke

Rozohriatie: 7 – 10 min PF: 60 – 70 % HR max **(ľahký poklus)**
Rozcvičenie: atletická abeceda
Hlavná časť: po rozcvičení prechádzam na 1 sériu IZ: 2,30 min (pracujem vo vysokom tempe) po absolvovaní 2,30 min zaťaženia klesám do pokoja (IO: 65 % športtester), predpokladaný čas odpočinku 2 minúty, po dvoch minútach vykonávam 2 sériu a po následnom odpočinku aj 3 sériu.
Po 3 sérií prechádzam na 1 sériu 1 minúty zaťaženia s poklesom na (60 %) 1,30 – 2 min odpočinku, kde po odpočinku prevádzam ďalšie 3 série.
Po 4 sériách prechádzam do 30 sekundového zaťaženia s poklesom na (55 %) 1,15 – 1,30, kde prechádzam do ďalšej série, celkový počet sérií mám vykonať 5.
Po absolvovaní 5 sérií prechádzam do 15 sekundového zaťaženia.
Vykonávam 6 x 15 sekundové zaťaženie s poklesom na (55 %) 1,15 – 1,30 minúty

Po dokončení 6 sérií v 15 sekundovom zaťažení prechádzam do poklusu (60 – 70 %), aktívna regenerácia ľahký poklus v zaťažení od 15 do 30 min (ľahký poklus)

Bežecký plán B – intervalový metóda

Počet sérií	IZ	HR max	IO	IO min
1 x	**7 min**	**85 – 90 %**	**65 %**	**2 – 3 min**
3 x	**3,30 min**		**60 %**	**1,30 – 2 min**
4 x	**1,45 min**		**60 %**	**1,30 – 2 mon**

Počet sérií: koľkokrát mám vykonať dané zaťaženie
IZ: intenzita zaťaženia (počet minút alebo sekúnd v zaťažení)
HR max: ak mám športtester pohybujem sa v zaťažení ako udáva tabuľka
IO: intenzita odpočinku ak mám športtester
IO min: ak nemám športtester riadim sa odpočinkom v čase, ktorý je daný v tabuľke

Rozohriatie: 7 – 10 min PF: 60 – 70 % HR max **(ľahký poklus)**
Rozcvičenie: atletická abeceda
Hlavná časť: po rozcvičení prechádzam na 1 sériu IZ: 7min (pracujem vo vysokom tempe), po absolvovaní 7 min zaťaženia klesám do pokoja (IO: 65 % športtester), predpokladaný čas odpočinku 2 minúty.

Po sérií prechádzam na 1 sériu 3,30 minúty zaťaženia s poklesom na (60 %) 1,30 – 2 min odpočinku, kde po odpočinku prevádzam ďalšie 2 série.
Po 3 sériách prechádzam do zaťaženia 3,30 s poklesom na (60 %) 1,30 – 2 min, kde prechádzam do ďalšej série, celkový počet sérií mám vykonať 3.
Po absolvovaní 3 sérií prechádzam do zaťaženia 1,45 min.
Vykonávam 4 x 1,45 min zaťaženie s poklesom na (60 %) 1,30 – 2 minúty.

Po dokončení 4 x 1,45 min zaťaženia prechádzam do poklusu (60 – 70 %), aktívna regenerácia ľahký poklus v zaťažení od 15 do 30 min (ľahký poklus)

Bežecký plán C – opakovacia metóda

Počet OP	IZ	HR max	IO	IO min
6 x	**3:30**	**85 – 90 %**	**55 %**	**3 – 4 min**

Počet sérií: koľkokrát mám vykonať dané zaťaženie
IZ: intenzita zaťaženia (počet minút alebo sekúnd v zaťažení)
HR max: ak mám športtester pohybujem sa v zaťažení ako udáva tabuľka
IO: intenzita odpočinku ak mám športtester
IO min: ak nemám športtester riadim sa odpočinkom v čase, ktorý je daný v tabuľke

Rozohriatie: 7 – 10 min PF: 60 – 70 % HR max **(ľahký poklus)**
Rozcvičenie: atletická abeceda
Hlavná časť: po rozcvičení prechádzam na 1 sériu IZ: 3,30 min (pracujem vo vysokom tempe) po absolvovaní 3,30 min zaťaženia klesám do pokoja (IO: 55 % športtester) predpokladaný čas odpočinku 3 – 4 minúty, po 3 – 4 minútach vykonávam ďalšiu sériu celkovo spravím 6 sérií.

Po dokončení 6 x 3,30 min zaťaženia prechádzam do poklusu (60 – 70 %), aktívna regenerácia ľahký poklus v zaťažení od 15 do 30 min (ľahký poklus)

30 min D

- Súvislá rovnomerná metóda, kde za zameriavame na rozvoj základnej vytrvalosti, ktorú vykonávam 30 min v zaťažení (60 – 70 %), ľahký poklus