SZH/RCH: kondičný tréning (7 tréningových jednotiek)
Kategória: mladší a Starší dorast
Súťažné obdobie: Január/14.Február

Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedeľa
Posilňovňa 1 Stred tela 1	Bežecký plán A	Posilňovňa2 Stred tela 2	Agility 1	Posilňovňa3 Stred tela 3	Bežecký plán B	Bežecký plán C

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**

Utorok:

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

Streda:

- absolvujem len jednu tréningovú jednotku ráno Posilňovňa 2 **a stred tela 2**

Štvrtok :

- absolvujem len jednu tréningovú jednotku poobede: Agility 1

Piatok:

- prvú tréningovú jednotku absolvujem Posilňovňa 3 **a stred tela 3**

Sobota:

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

Nedeľa:

- absolvujem len jednu tréningovú jednotku poobede: **Bežecký plán C**

Posilňovňa 1

	Cvičenie	IZ	% HM z 1 OM	PS	PO	IO (min)
A1	Výpady vzad L noha	**2120**		3	8	0,45 – 1
A2	Výpady vzad P noha	**2120**		3	8	0,45 – 1
A3	Výskok z drepu			3	5 - 7	1,15-1,30

Pozn. začínam cvičením A1,dám si pauzu podľa IO v cvičení A1, po pauze prechádzam na cvičenie A2,dám si pauzu podľa IO v cvičení A2, po pauze prechádzam k cvičeniu A3, dám si pauzu podľa IO v cvičení A3 a znovu sa vraciam k cvičeniu A1

	Cvičenie	IZ	% HM z 1 OM	PS	PO	IO (min)
B1	Dvíhanie panvy v ľahu jednonož L noha	**3020**		3	8	0,45 – 1
B2	Dvíhanie panvy v ľahu jednonož L noha	**3020**		3	8	0,45 – 1
B3	Plyometria znožmá na mieste			3	10+10	1,15-1,30

Pozn. začínam cvičením B1,dám si pauzu podľa IO v cvičení B1, po pauze prechádzam na cvičenie B2,dám si pauzu podľa IO v cvičení B2, po pauze prechádzam k cvičeniu B3, po pauze v cvičení B3 prechádzam opäť na cvičenie B1

	Cvičenie	IZ	PS	PO	IO (min)
C1	Kliky	**2121**	3	8 – 10	1,15 – 1,30
C2	Klik – rameno	**2121**	3	5 – 6	1,15 – 1,30
C3	Triceps – horolezec		3	4 L – 4 P	1,15 – 1,30

Pozn. začínam cvičením C1, dám si pauzu podľa IO v cvičení C1, po pauze prechádzam na cvičenie C2, dám si pauzu podľa IO v cvičení C2, po pauze prechádzam k cvičeniu C3, dám si pauzu podľa IO v cvičení C3 a znovu sa vraciam k cvičeniu C1.

Pri cvičení C2 - IZ platí pre vykonanie kliku

Pri cvičení C3 - udržať rovnomerné tempo

Stred tela 1

Cvik	PS	PO	IO (s)
Dvíhanie a spúšťanie nôh	2	8 – 10	30 – 60
Šikmé skracovačky	2	10 -15	30 – 60
Skracovačky	2	10 – 15	30 – 60

Posilňovňa 2

	Cvičenie	IZ	% HM z 1 OM	PS	PO	IO (min)
A1	Drep sedmo na plyobox L noha	**3111**		3	6 -8	0,45 – 1
A2	Drep sedmo na plyobox P noha	**3111**		3	6 - 8	0,45 – 1
A3	Vertikálny výskok s protipohybom			3	5 - 7	1,15-1,30

Pozn. začínam cvičením A1,dám si pauzu podľa IO v cvičení A1, po pauze prechádzam na cvičenie A2,dám si pauzu podľa IO v cvičení A2, po pauze prechádzam k cvičeniu A3, dám si pauzu podľa IO v cvičení A3 a znovu sa vraciam k cvičeniu A1

	Cvičenie	IZ	% HM z 1 OM	PS	PO	IO (min)
B1	Dvíhanie panvy v ľahu obojnož	**3020**		3	8	0,45 – 1
B2	Predklony v kľaku - s odrazom			3	5 - 7	0,45 – 1
B3	Plyometria jednonož – striedavo			3	10+10	1,15-1,30

Pozn. začínam cvičením B1,dám si pauzu podľa IO v cvičení B1, po pauze prechádzam na cvičenie B2,dám si pauzu podľa IO v cvičení B2, po pauze prechádzam k cvičeniu B3, po pauze v cvičení B3 prechádzam opäť na cvičenie B1

	Cvičenie	IZ	PS	PO	IO (min)
C1	Premiestňovanie v kliku	**2021**	**3**	**5 L – 5 P**	**1,15 – 1,30**
C2	Klik a predpaženie 2	**2121**	**3**	**5 – 6**	**1,15 – 1,30**
C3	Triceps rameno	**2021**	**3**	**6 – 8**	**1,15 – 1,30**

Pozn. začínam cvičením C1, dám si pauzu podľa IO v cvičení C1, po pauze prechádzam na cvičenie C2, dám si pauzu podľa IO v cvičení C2, po pauze prechádzam k cvičeniu C3, dám si pauzu podľa IO v cvičení C3 a znovu sa vraciam k cvičeniu C1.

Pri cvičení C2 - C3, IZ platí pre vykonanie kliku

Stred tela 2

Cvik	PS	PO	IO (s)
Doska	2	30 – 60 s	30 – 60
Šikmé doťahovačky	2	8 – 8	30 – 60
Sklápačky	2	8 - 12	30 – 60

Posilňovňa 3

	Cvičenie	IZ	% HM z 1 OM	PS	PO	IO (min)
A1	Drep jednonož L noha	**2012**		3	6 -8	0,45 – 1
A2	Drep jednonož P noha	**2012**		3	6 - 8	0,45 – 1
A3	Vertikálny výskok z kľaku			3	5 - 7	1,15-1,30

Pozn. začínam cvičením A1,dám si pauzu podľa IO v cvičení A1, po pauze prechádzam na cvičenie A2,dám si pauzu podľa IO v cvičení A2, po pauze prechádzam k cvičeniu A3, dám si pauzu podľa IO v cvičení A3 a znovu sa vraciam k cvičeniu A1

	Cvičenie	IZ	% HM z 1 OM	PS	PO	IO (min)
B1	Dvíhanie panvy v ľahu jednonož	**3020**		3	6+6	0,45 – 1
B2	Predklony v kľaku			3	5 - 7	0,45 – 1
B3	Plyometria znožmá – štvorec			3	3 - 4	1,15-1,30

Pozn. začínam cvičením B1,dám si pauzu podľa IO v cvičení B1, po pauze prechádzam na cvičenie B2,dám si pauzu podľa IO v cvičení B2, po pauze prechádzam k cvičeniu B3, po pauze v cvičení B3 prechádzam opäť na cvičenie B1

	Cvičenie	IZ	PS	PO	IO (min)
C1	Kliky	**3021**	**3**	**8 - 10**	**1,15 – 1,30**
C2	Klik a horolezec	**2021**	**3**	**4 – 5**	**1,15 – 1,30**
C3	Klik – triceps	**2020**	**3**	**6 – 8**	**1,15 – 1,30**

Pozn. začínam cvičením C1, dám si pauzu podľa IO v cvičení C1, po pauze prechádzam na cvičenie C2, dám si pauzu podľa IO v cvičení C2, po pauze prechádzam k cvičeniu C3, dám si pauzu podľa IO v cvičení C3 a znovu sa vraciam k cvičeniu C1.

Pri cvičení C2 - C3, IZ platí pre vykonanie kliku

Stred tela 3

Cvik	PS	PO	IO (s)
Doska na boku	2	15 – 30 s	30 – 60
Pomalý bicykel	2	8 – 8	30 – 60
Obrátená strecha	2	8 – 12	30 – 60

Agility 1	PS	IO	IO (PF)
Vpred vzad,frekvencia,šprint 2 série idem do ľavej strany, 2 série idem do pravej strany	4	40 - 50 sek	60 – 65 %
Aktívny odpočinok : 2 min (poklus) PF: 60 – 69 %			
Plyo jednonož,vpred vzad,frekvencia 2 série idem plyo L noha, 2 série idem plyo P noha	4	40 – 50 sek	60 – 65 %
Aktívny odpočinok : 2 min (poklus) PF: 60 – 69 %			
Prekladanie,vpred vzad, frekvencia 2 série idem do ľavej strany, 2 série idem do pravej strany	4	30 - 40 sek	60 – 65 %
Aktívny odpočinok : 2 min (poklus) PF: 60 – 69 %			
Plyo znožmá,šprinty,prebeh	6	40 -50 sek	60 – 65 %
Aktívny odpočinok : 3 min (poklus) PF: 60 – 69 %			
Plyo znožmá.vpred a bokom,obe nohy do rebríka 3 série idem bočný do ľavej strany, 2 série idem bočný do pravej strany	6	40 – 50 sek	60 – 65 %

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 5 min do 10 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 5 min do 10 min (ľahký poklus)

Bežecký plán C – súvislá rovnomerná metóda

Ľahký beh (60 – 70 %) v trvaní 30 – 45 minút