



SZH/RCH: kondičný tréning (5 tréningových jednotiek )  
Kategória: mladší a starší dorast  
Súťažné obdobie: 29. marec / 9. máj

Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok
Posilňovňa 1 Stred tela 1	<b>Agility 1</b>	Posilňovňa2 Stred tela 2	Bežecký plán A	Posilňovňa3 Stred tela 3

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: **Agility 1**

**Streda:**

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

**Štvrtok :**

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

**Piatok:**

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

<b>Aktivácia stredu tela</b>	
<a href="#">Aktívne pánvové dno</a>	Prosím ťa 2 x v týždni si zarad' aktiváciu stredu tela a pokračuj v cvičeniach základné cvičenia Môžeš ju zaradiť 2 x pred posilňovňou plán si nastav jednoducho 1 cvičenie v 3 sériách Aktivácia stredu tela 1 cvičenie v 3 sériách základné cvičenie I 1 cvičenie v 3 sériách základné cvičenie OT Každý druhý tréning si zvol' namiesto cvičenia OT cvičenie OH
<a href="#">Stláčanie lopty</a>	
<a href="#">Posúvanie päty</a>	
<a href="#">Dvíhanie kolien v ľahu</a>	
<a href="#">Cvičenie so špičkami</a>	
<a href="#">Vťahovanie brucha v ľahu</a>	
<a href="#">Zanožovanie v ľahu</a>	
<a href="#">Hviezda</a>	
<a href="#">Superman</a>	

<b>Základné cvičenia</b>		
<a href="#">Skracovačky</a>	<a href="#">OH</a>	Oddych medzi jednotlivými sériami si nastavím od 30 do 60 sek
<a href="#">Krúženie nohou</a>	<a href="#">I</a>	
<a href="#">Sklápačky</a>	<a href="#">OH</a>	
<a href="#">Šikmé skracovačky</a>	<a href="#">OT</a>	
<a href="#">Naťahovanie sa za pätami</a>	<a href="#">U</a>	
<a href="#">Unožovanie v ľahu na boku</a>	<a href="#">I</a>	
<a href="#">Šikmé dotáhovačky</a>	<a href="#">OT</a>	
<a href="#">Vytáčanie panvy</a>	<a href="#">OT</a>	
<a href="#">Rolovanie chrbta</a>	<a href="#">OH</a>	
<a href="#">V sklápačky</a>	<a href="#">OH</a>	
<a href="#">Pomalý bicykel</a>	<a href="#">OT</a>	
<a href="#">Šprint v sede</a>	<a href="#">OH</a>	
<a href="#">Dvíhanie a spúšťanie nôh</a>	<a href="#">I</a>	
<a href="#">Doska</a>	<a href="#">I</a>	
<a href="#">Doska na boku</a>	<a href="#">I</a>	

### Posilňovňa 1

	Cvičenie	IZ	% HM z 1 OM	PS	PO	IO (mi)
A1	<a href="#">Výpady vzad</a> Ľavá noha	2011		3	8	0,45-1
A2	<a href="#">Výskok z drepu jednoňož</a> Ľavá noha			3	4 – 6	0,45-1
A3	<a href="#">Výpady vzad</a> Pravá noha	2011		3	8	0,45-1
A4	<a href="#">Výskok z drepu jednoňož</a> Pravá noha			3	4 – 6	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 prechádzam na cvičenie C4 po pauze prechádzam k cvičeniu A1

	Cvičenie	IZ	% HM z 1 OM	PS	PO	IO (min)
B1	<a href="#">Dvíhanie panvy v ľahu jednoňož</a> ľavá noha + pravá noha	3021		3	8+8	0,45-1
B2	<a href="#">Predklony v kľaku - s odrazom</a>			3	6-10	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 B1

	Cvičenie	IZ	PS	PO	IO (min)
C1	<a href="#">Premiestňovanie v kliku</a>		4	5 + 5	1,15 – 1,30
C2	<a href="#">Klik – rameno</a>		3	8 – 10	1,15 – 1,30
C3	<a href="#">Kliky</a>		2	12 - 15	1,15 – 1,30
C4	<a href="#">Klik – triceps</a>		2	16	1,15 -1,30

**Pozn.** najprv odcvičím 4 série C1, následne 3 série C2 a potom prechádzam na 2 série C 3, po dokončení prechádzam na cvičenie C4

## Posilňovňa 2

	Cvičenie	IZ	% HM z 1 OM	PS	PO	IO (min)
A1	<a href="#">Drep sedmo na plyobox</a> Ľavá noha	2021		3	8	0,45-1
A2	<a href="#">Plyometria jednonož</a> Ľavá noha			3	12	0,45-1
A3	<a href="#">Drep sedmo na plyobox</a> Pravá noha	2021		3	8	0,45-1
A4	<a href="#">Plyometria jednonož</a> Pravá noha			3	12	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 prechádzam na cvičenie C4, po pauze prechádzam k cvičeniu A1

	Cvičenie	IZ	% HM z 1 OM	PS	PO	IO (min)
B1	<a href="#">Dvíhanie panvy v ľahu obojnož</a>	3021		3	8-10	0,45-1
B2	<a href="#">Predklony v kľaku</a>			3	6-10	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 B1

	Cvičenie	IZ	PS	PO	IO (min)
C1	<a href="#">Triceps – horolezec</a>		4	5 + 5	1,15 – 1,30
C2	<a href="#">Klik – triceps</a>		3	8 – 10	1,15 – 1,30
C3	<a href="#">CR klik</a>		3	12 - 15	1,15 – 1,30

**Pozn.** najprv odcvičím 4 série C1, následne 3 série C2 a na koniec 3 série C 3

## Posilňovňa 3

	Cvičenie	IZ	% HM z 1 OM	PS	PO	IO (min)
A1	<a href="#">Drep zánožno s JČ</a> Ľavá noha	3011		3	8	0,45-1
A2	<a href="#">rebrík - plyo zmožmo jednonož + vertikálny výskok</a> Ľavá noha			3	2-3	0,45-1
A3	<a href="#">Drep zánožno s JČ</a> Pravá noha	3011		3	8	0,45-1
A4	<a href="#">rebrík - plyo zmožmo jednonož + vertikálny výskok</a> Pravá noha			3	2-3	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 prechádzam na cvičenie C4, po pauze prechádzam k cvičeniu A1

	Cvičenie	IZ	% HM z 1 OM	PS	PO	IO (min)
B1	<a href="#">Drep jednoňož</a>	2020		3	6-6	0,45-1
B2	<a href="#">Plyometria jednoňož – striedavo</a>			3	8 - 8	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 B1

	Cvičenie	IZ	PS	PO	IO (min)
C1	<a href="#">Klik a horolezec</a>		4	5 + 5	1,15 – 1,30
C2	<a href="#">Kliky</a>		3	8 – 10	1,15 – 1,30
C3	<a href="#">Klik a príťah jednoňož</a>		3	12 - 15	1,15 – 1,30

**Pozn.** najprv odcvičím 4 série C1 následné 3 série C2 a na koniec 3 série C 3

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

## Bežecký plán A

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)**