

Rámcový tréningový plán Chlapci

Základné požiadavky

- 2x v týždni min hodina (minimálne jeden vami vybraný tréning- je jedno ktorý)
- predtým rozhýbať - švihadlo, kotníkové skoky na mieste atd + rozhýbať kĺby
- po tréningu - strečing (hlavne partie, kt. boli namáhané, ale inak celé telo, pomalé pohyby, v danej polohe min 21s) a sprcha! :D
- počas/po tréningu - fotka/video do našej fb skupiny alebo na fb stránky (pre mňa ešte prosím info, ktorý tréning ste robili), kľudne vás môžu rodičia naračiť/odfotiť a určite moc uvítam ak sa pridajú k vám! :)

1. **Tréning s míčom** <https://www.youtube.com/watch?v=dm1Zb2vZ28&t=1s>, tiež toto video https://www.youtube.com/watch?v=m-wtwOERx_Q&list=PLfomYlyAMQO9Qv7qZAJHQ00J6AqMmJGxU&index=17&t=463s

- základné cvičenia na prsty - doma v obývačke/vašom pokoji, pokiaľ vynecháte tie, kde sa hrá o zed'

- v rámci týchto cvičení je dobré venovať každému min 5-10min, samozrejme s prestávkami, ak máte pocit, že nieke cvičenie vám ide dobre a 5min ho robíte bez problémov, nie je dôvod ho robiť 10min, radšej sa venujte častiam, ktoré vám toľko nejdu a sústredte sa na ne

- vždy po týchto cvičeniach si natiahnite ruky a ramená

2. **Výbušnosť a výška výskoku** <https://www.youtube.com/watch?v=-SpmUwspF3g>

- tu základné info o cvikoch, inak myslím že je jasné, čo máte robiť :)

- prosím nezabúdajte sa pri týchto cvikoch vždy pozrieť ako dopadá/vyskakuje, či má celé chodidlá na zemi

- všimajte si ako má rovné záda a všetky pohyby robí kontrolovane - to je to kam sa chceme dostať :)

- keďže je to tréning na výbušnosť, nie na výdrž vyskakovať dlho, nedávajte si v sérii viac ako 40 (u klasických drepov na konci videa)

- počas jedného cviku vždy medzi sériami čo najkratšia prestávka (10s) medzi cvikmi 30s-1min

- posledný cvik Glute Bridge - môžete kľudne robiť obe nohy, ale v tom prípade si dajte na pánev aspoň malú záťaž - veľkú knihu/ baňoh, ak budete robiť aj cviky s jendou nohou vo vzduchu- nemusíte mať záťaž

- vždy po tomto tréningu extenzívny strečing na nohy - klasický strečing ako robíme po tréningu + sa môžete inšpirovať vo videách nižšie :)

3. **Záda** <https://www.youtube.com/watch?v=ty3U4R8fbLI&t=300s>

- môžete ísť presne podľa videa- na začiatku vám nepôjde ísť 45s ani urobiť všetky cviky, kľudne si to stiahnite na 30s, ale robte to poctivo, nie rýchlo

-tento tréning by ste mali urobiť min 2x týždenne, mimo iné tréningy, je na spevnenie celých zad a veľmi pomáha ak vás bolievajú záda po tréningu alebo aj keď sedíte v škole dlho

- tieto cviky určite odporúčam aby si skúsili aj rodičia :)

- veľmi dôležité po - urobiť aspoň 50 klasických sedlehov/ sedlehov s vytáčaním do strán - natiahnutie a uvoľnenie zádových svalov (regenerácia), a samozrejme strečing celého tela

4. Planks <https://www.youtube.com/watch?v=TkjIOBGQins>

- krátke video s cvičeniami na spevnenie core tela - torzo
- väčšinou desky a variácie Glute Bridge - vždy min 30s výdrž a 20s prestávka medzi opakovaniami (3x 30s každý cvik)
- po tomto cvičení nemusíte robiť sedlehy ani kliky, stačí strečing

5. Strečingy

- nohy <https://www.youtube.com/watch?v=widH3VwLJCE> ,
<https://www.youtube.com/watch?v=gKtYpCoFYiU>
- celé telo <https://www.youtube.com/watch?v=tXWh-dowiLg>
- základná flexibilita tela (môžete robiť každé ráno :D)
<https://www.youtube.com/watch?v=SNNKQlkoPqQ>

6. Bonus

- tu pridám pár videí podobných cvičení na výdrž ako sme robili spolu - viac typov cvikov behom 10-20min zamerané buď na celé telo alebo na konkrétne partie. Ak budete chcieť, nájdite si na Pamelinom kanály na youtube cvičenia na iné časti tela (všetko cviky bez náčinia :))

- Celé telo https://www.youtube.com/watch?v=CYD7f5b_qj4 ,
<https://www.youtube.com/watch?v=UBMk30rjy0o&list=PLfomYlyAMQO9Qv7qZAJHQ00J6AqMmJGxU&index=6&t=77s>

- Zadok + brucho

https://www.youtube.com/watch?v=3zl1_XGgDVk&list=PLfomYlyAMQO9Qv7qZAJHQ00J6AqMmJGxU&index=10&t=0s

- Nohy + zadok <https://www.youtube.com/watch?v=HeolReSa5ic&t=76s>

- Brucho <https://www.youtube.com/watch?v=AnYl6Nk9GOA>

- Ruky+core <https://www.youtube.com/watch?v=QN5Nu1aeYyc>

+ klasický tréning USC volejbalistky (po pauze - tréning úplne nevyťažuje jej fyzické schopnosti)

<https://www.youtube.com/watch?v=Pnlldcrxhi0>