



ROZVRH TRÉNINKŮ NA TÝDEN:

(pro závodní skupinu ml. i st.)



ÚKOL

zatančit na tuto hudbu (<https://www.youtube.com/watch?v=rySpLdP1tw>)
a zaslat mi to na whatsapp – BUDE ZA TO BOD, JAKO ZA TRÉNINK !
KAMIWAZA JE NEJLEPŠÍ – DO TOHO 😊

- **POZOR** – Zdravím všechny 😊, ráda bych Vám sdělila, že MOŽNÁ od příštího týdne by mohly začít společné tréninky venku, každopádně se čeká na rozhodnutí a nařízení vlády ČR. Už se na Vás moc těším a musím VŠECHNY MOC POCHVÁLIT, makáte naprosto skvěle a mám z Vás velikou radost – těším se na společné setkání a budu Vás v následujícím týdnu informovat – i ohledně letního soustředění, stále je to v řešení, tedy prosím rodiče o trpělivost, mějte se krásně 😊 ANET
- **PŘIPOMÍNÁM rozcvičku!**
 - **NEZASLÁNO OD:** Nikita, Ríša, Terka, Soňa, Petr, Milan, Marek, David, Sára F., Štěpka, Sára S., Gabča, Šárka



KVĚTEN 2020

7. TÝDEN: **04.05. – 03.05.2020**

DEN V TÝDNU	CO CVIČIT
PONDĚLÍ	RELAXAČNÍ CVIČENÍ + VIDEO TÝDNE
ÚTERÝ	BĚH / KOLO + YOGA WORKOUT
STŘEDA	KUMITE - nohy
ČTVRTEK	KUMITE - ruce
PÁTEK – na ČM v parku!	FYZIČKA + POSILOVÁNÍ
SOBOTA	ATLETIKA (odrazy, výbušnost) + YOGA
NEDĚLE	KUMITE – ruce, nohy

TABULKA PRO ZAPISOVÁNÍ:

Viz. WEB

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1bVlSevwjOzw4ZKBTzaedXqwXYtadAUOAXOpTkAZCsfQ/edit#gid=0>



KUMITE – trénink ruce

Rozehrátí

- Běh 5 min na místě
 - kdo má pás, tak na páse (volně na zahřátí v KUSE)!!!
- Švihadlo 5 min v kuse
- Panáka 5 min v kuse

Protažení

- Dynamický strečink (ten, co se máte NAUČIT)

Trénink – RYCHLOST

Pomůcky

- 0,5 kg činky / malá plná pet lahev 0,5 litrovka (buď v každé ruce jedna anebo jen v té cvičící)
- Expandér (fitness guma na cvičení) – DOPORUČUJI SI POŘÍDIT

a) S expandérem nebo činkami do SOUPEŘE nebo na nějaký terč – důležitý odhad!!!

Pozn.: expandér si přidejte za něco pevného – ideálně za žebřiny nebo něco, co je takto podobně přidělané a pevné, dále všechny techniky jedte na nějaký určitý cíl (boxovací pytel, sloup, zavěšený provaz (ten se po úderu nesmí pohnout), rodič, sourozenec), jede se na maximální rychlost a odhad – musí být vše bez dotyku!

- Gyaku na HLAVU (maximální rychlost a dynamika) 20x L,P
 - 5 angličáků + 10 kliků
 - DBÁT NA MAXIMÁLNÍ STAŽENÍ!!!! = herectví 😊
- Kizami (maximální rychlost, dynamika, ODHAD ☺) 20x L,P
 - 5 angličáků + 10 kliků
 - DBÁT NA MAXIMÁLNÍ STAŽENÍ!!!! = herectví 😊
- Gyaku na HLAVU, stáhnout zpět a druhá vlna kizami (maximální rychlost, dynamika, ODHAD ☺) 10x L,P
 - 5 angličáků + 10 kliků
 - DBÁT NA MAXIMÁLNÍ STAŽENÍ!!!! = herectví 😊

b) S expanderem do LAPY nebo PYTLE – důležitá maximální síla a dynamika – BOMBA!!!

Pozn.: ideální je jet MAXIMÁLNÍ silou do LAPY nebo BOXOVACÍHO PYTLE, ale kdo nemá lapu a ani pytel, zkusí se zeptat doma třeba tatínka nebo kdo má namakaného brášku, ať zatnou břicho a postojí Vám...a vy je trochu otužíte 😊, Jinak je možné použít ještě místo lapy matraci :-p

- Gyaku na STŘED (maximální rychlost a dynamika) 10x L,P – 3 SÉRIE!!!!
 - Po každé sérii 5 angličáků + 10 kliků
 - DBÁT NA MAXIMÁLNÍ STAŽENÍ!!!! = herectví 😊

c) Naplno BEZ NIČEHO – na soupeře nebo proti terči – důležitá rychlost a odhad!!!

Pozn.: ideální je mít před sebou sparringa (rodič, sourozenec) nebo nějaký sloup, boxovací pytel apod. Jedete v maximální rychlosti, bez přestávky, jedna technika za druhou, všech 10 co nejrychleji L, P ihned po sobě! Poté ihned angličáci a kliky, pak cca 2 minutky pauza a jdete na další

- Gyaku na STŘED (maximální rychlost a dynamika) 10x L,P
 - 5 angličáků + 10 kliků



SK KAMIWAZA KARATE o.s.
Maňákova 746/15, Praha 9
IČO: 22667288, DIČ: CZ22667288
www.kamiwaza.cz, info@spirit-sport.cz
tel.: +420 724 087 228

- DBÁT NA MAXIMÁLNÍ STAŽENÍ!!!! = herectví 😊
- Kizami (maximální rychlost, dynamika, ODHAD 😊) 10x L,P
 - 5 angličáků + 10 kliků
 - DBÁT NA MAXIMÁLNÍ STAŽENÍ!!!! = herectví 😊
- Gyaku na střed, stáhnout zpět a druhá vlna kizami (maximální rychlost, dynamika, ODHAD 😊) 10x L,P
 - 5 angličáků + 10 kliků
 - DBÁT NA MAXIMÁLNÍ STAŽENÍ!!!! = herectví 😊

Posilování

- Bring sally up – KLIKY
 - DĚTSKÁ VERZE - <https://www.youtube.com/watch?v=iQ5i-Fcz2AI>
 - DOSPĚLÁ VERZE - <https://www.youtube.com/watch?v=41N6bKO-NVI>
 - NEBO VERZE ODE MĚ 😊 – přiložené video na našich webovkách
- Bring sally up – DŘEPY
 - DĚTSKÁ VERZE - <https://www.youtube.com/watch?v=Rhc7hNzRNQI>
 - DOSPĚLÁ VERZE - <https://www.youtube.com/watch?v=KeCmQTr0mHw>
 - NEBO VERZE ODE MĚ 😊 – přiložené video na našich webovkách

Uvolnění

- Strečink libovolný 😊 😊 😊



KUMITE – trénink nohy

Rozeřtání

- Běh 5 min po schodech v kuse
- Švihadlo 5 min v kuse
- Panáka 5 min v kuse

Protažení

- Dynamický strečink (ten, co se máte NAUČIT)

Trénink

- 5x co nejrychleji zvednutí kolene (přední nohy-lehce odraz špičky od země) a po 5tém zvednutí **mawaši na hlavu!** – to celé 10x na L,P = celkem 50x zdvih kolene a 10x mawaši (jak na pravou, tak na levou), buď na soupeře nebo nějaký terč!
PŘ: (raz, dva, tři, čtyři, pět, MAWAŠI + raz dva, tři, čtyři, pět, MAWAŠI + = 10x na levou i pravou nohu)
- 5x co nejrychleji zvednutí kolene (přední nohy-lehce odraz špičky od země) a po 5tém zvednutí **ura - mawaši na hlavu!** – to celé 10x na L,P = celkem 50x zdvih kolene a 10x ura - mawaši (jak na pravou, tak na levou), buď na soupeře nebo nějaký terč!
PŘ: (raz, dva, tři, čtyři, pět, URA + raz dva, tři, čtyři, pět, URA + = 10x na levou i pravou nohu)
- 5x co nejrychleji zvednutí kolene (přední nohy-lehce odraz špičky od země) a po 5tém zvednutí **mawaši + ura** – s položením nohy!
PŘ: (raz, dva, tři, čtyři, pět, MAWA + URA + raz dva, tři, čtyři, pět, MAWA + URA + = 10x na levou i pravou nohu)
- Do lapy nebo boxovacího pytle maximální silou i rychlostí **mawaši ČUDAN** z přední i zadní nohy 30x L,P

Posilování

- Bring sally up – KLIKY
 - DĚTSKÁ VERZE - <https://www.youtube.com/watch?v=iQ5i-Fcz2AI>
 - DOSPĚLÁ VERZE - <https://www.youtube.com/watch?v=41N6bKO-NVI>
 - NEBO VERZE ODE MĚ 😊 – přiložené video na našich webovkách
- Bring sally up – DŘEPY
 - DĚTSKÁ VERZE - <https://www.youtube.com/watch?v=Rhc7hNzRNQI>
 - DOSPĚLÁ VERZE - <https://www.youtube.com/watch?v=KeCmQTr0mHw>
 - NEBO VERZE ODE MĚ 😊 – přiložené video na našich webovkách

Uvolnění

- Výklus 5 min po schodech
- Strečink 😊 😊 😊



KUMITE – trénink ruce + nohy

Rozehřátí

- Běh 10 min schody a každé 2 min 5x angličák
- Švihadlo 5 min v kuse

Protažení

- Dynamický strečink (ten, co se máte NAUČIT)

Trénink (vše s kiai!!!)

- Vybrat si **5 nejlepších technik**, které máte (může být i kombinace)
- Přidělte jim čísla od 1-5 (např. 1 = gyaku střed, 2 = hozené gyaku, 3 = mawa z přední.... atd)
- Ve dvojicích (rodič, sourozenec) – 3 minuty, kdy rodič nebo sourozenec udává čísla a druhý reaguje co nejrychleji technikou, která danému číslu náleží. Poté 3 min pauza – **to celé 5x!!!!**
- Jeden drží lapu a druhý jede své techniky 1-5 po dobu 1 min NAPLNO!!!! Pořadí si udává sám, ale šlape jednu techniku za druhou – 1min pauza – **to celé 3x!!!**

Posilování

- Bring sally up – KLIKY
 - DĚTSKÁ VERZE - <https://www.youtube.com/watch?v=iQ5i-Fcz2AI>
 - DOSPĚLÁ VERZE - <https://www.youtube.com/watch?v=41N6bKO-NVI>
 - NEBO VERZE ODE MĚ 😊 – přiložené video na našich webovkách
- Bring sally up – DŘEPY
 - DĚTSKÁ VERZE - <https://www.youtube.com/watch?v=Rhc7hNzRNQI>
 - DOSPĚLÁ VERZE - <https://www.youtube.com/watch?v=KeCmQTr0mHw>
 - NEBO VERZE ODE MĚ 😊 – přiložené video na našich webovkách

Uvolnění

- Strečink 😊 😊 😊



FYZIČKA + POSILOVÁNÍ

BĚH

Do 13 ti let: 4 – 6 km
Nad 13 let: 8 – 12 km

+

Jedná se o 4 minutové workoutové cvičení a máte splnit všech 8 videí, tedy celkem 33 min.

Každý týden se jedno přidává, tak makejte 😊

Cvičení dle odkazů, které máte zde 😊.

<https://www.youtube.com/watch?v=4dH528sDhGA>

https://www.youtube.com/watch?v=Fg6N_9f-9qY

<https://www.youtube.com/watch?v=iY00xf8tmM4>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=UVYn8FmMbPc>

<https://www.youtube.com/watch?v=o2jK2YIG4qs>

<https://www.youtube.com/watch?v=A8FhYFw5RAg>

https://www.youtube.com/watch?v=W2Mq_c-dgVY





ATLETIKA (odrazy, výbušnost) + YOGA

ATLETIKA

Rozeřtání

- 200 – 400 m rozběhat

Protazění

- Dynamický strečink (ten, co se máte NAUČIT)

Trénink – RYCHLOST

- 8 kliků, 8 dřepů, 10 sed-leh
- 2 x běžecká ABC – úsek 20 m <https://www.youtube.com/watch?v=gWgb2eBJR9I>
 - liftink
 - skipink
 - vysoký skipink
 - zakopávání
 - předkopávání
 - zakopávání pozadu
 - poskočný klus
 - Vždy běžíš jednu věc tam a další hned zpět a tak dokola
 - Po jedné ABC krátký oddech a mini strečink a pak další blok
- Sprinty 20 m
 - 2x nízký start 2x LEVÁ, 2 x PRAVÁ
 - 1x vysoký start – kamae: 1x start 20 m z LEVÉ, 1x start z PRAVÉ
- 100 m – 1x stupňovaná rovinka / běžíš zvolna, přidáváš postupně na rychlosti, dlouhý krok, posledních 30-40 m sprint = max frekvence
- Skoky = odrazy
- 6x skok-skok = skok do dálky z místa, hned následuje druhý skok do dálky
- 6x skok – výskok = skok do dálky z místa a hned -//- skok do výšky, koleno vysoko na hrudník
- 1x 10 m kamae – odrazy od zadní nohy
- 1x 6 LEVÁ, PRAVÁ odrazy ze dřepu od zadní nohy
- 2x 6 odrazů bruslení (důležité je se odrazit do dálky > skočit; žádné dlouhé kroky)
- dostatečné pauzy, rychlost se nedá trénovat, když výkon příliš klesá, měl by stoupat anebo se držet ve stabilní rovině



Uvolnění

- 200 – 400 m výklus
- Strečink

YOGA

YOGA 7 - <https://www.youtube.com/watch?v=B98Gi20riog>

Dětská yoga - https://www.youtube.com/watch?v=i2TJcEIZ_ok&list=RDCMUCJEi1foUiGOBzzQM3QA2H5A&index=2



BĚH / KOLO + YOGA WORKOUT

BĚH / KOLO

- 1 KM VOLNÝM KLUSEM + si pak najít nějakou rovinku (max 25 m) a tam si dát pyramidu sprintů



- 5m sprint (1x)
- 10m sprint (2x)
- 15m sprint (3x)
- 20m sprint (4x)
- 25m sprint (5x)
- 25m sprint (1x)
- 20m sprint (2x)
- 15m sprint (3x)
- 10m sprint (4x)
- 5m sprint (5x)
- 1 KM VOLNÝM KLUSEM



PS: po sprintu vždy volnou chůzí zpět na start a vyklepávat a uvolňovat nohy

- KOLO – musíte najet minimálně 30 km

YOGA – 3x (mezi tím 3min pauza)

https://www.youtube.com/watch?v=W2Mq_c-dgVY

VOLNO / RELAXACE + VIDEO TÝDNE

- Tato RELAXACE je ideální po týdenním úspěšném absolvování náročných tréninků, tedy prosím všechny, aby toto brali pokud možno vážně a snažili se těchto 10 minut každou neděli vydržet 😊

Jacobsnova progresivní svalová relaxace

Naučte se relaxační metodu, kterou používají elitní sportovci před závodem, aby uvolnili ztuhlé tělo a odstranili napětí nejen ve svazech.

Stres a napětí se odrážejí i v tělesné rovině. Emoce ovlivňují fungování našich vnitřních orgánů (např. bušení srdce při strachu nebo úleku, střevní potíže před důležitou událostí). Ovlivňují i naše svaly, které jsou napjaté. Důsledkem jsou pak typicky bolesti zad a hlavy. Toto svalové napětí si často ani neuvědomujeme, proto je vhodné naučit se rozlišovat napětí (tenze) a stav uvolnění (relaxace). A právě progresivní svalová relaxace využívá k dosažení celkové tělesné a duševní relaxace střídavé **napínání a uvolňování svalových skupin**.

Tuto metodu používají velmi často sportovci před závodem, kdy je tělo ztuhlé, svaly jsou napjaté a stres by negativně ovlivnil jejich výkon.

Provádět tuto techniku můžete kdykoli během dne (jen po jídle je lepší nechat hodinový odstup). Nejlepší je cvičit vleže na zádech na nepříliš měkké podložce. Zpočátku je obtížné soustředit se plně jen na

prováděné cviky. Je dobré zajistit, aby nás nic nerušilo. **Nácvik vyžaduje čas a trpělivost** – probíhá běžně několik týdnů až měsíců. Podle možnosti lze cvičit i vícekrát denně.

Správný rytmus je **5s napětí a 10 - 15s uvolnění**.

Při cvičení je důležité správné, tj. uvolněné a samovolně probíhající, dýchání. Vhodnější je dýchat nosem a dýchat do břicha i hrudníku. Dech nechte proudit úplně volně a klidně. (cca 12 – 15 vdechů za minutu)

Při napínání jednotlivých svalů zpočátku dochází současně i k napínání jiných svalů. Zapojit jen konkrétní svaly si vyžádá praxi, ale postupně se to určitě naučíte.

Ležíte na zádech. Nohy máte volně vedle sebe, ruce volně položené. Zavřete oči a soustředíte se na plynulé dýchání. Necháváte dech volně proudit tělem dovnitř a ven. Vnímejte své dýchání, soustředíte se alespoň na deset vdechů a výdechů. Pak můžete přejít k vlastnímu cvičení.

- <https://www.youtube.com/watch?v=493mYfovYw0>



Video týdne – DEJ DO TOHO SRDCE A VŠE JE MOŽNÉ

<https://www.youtube.com/watch?v=bftFLXLJui0>



DOPORUČENÝ FILM – MÍLOVÝ BĚH