



ROZVRH **CARDIO**

TRÉNINKŮ NA TÝDEN:

(pro závodní skupinu ml. i st.)



Pro pobavení:

<https://www.youtube.com/watch?v=QUYH4UiwUaM>

<https://www.youtube.com/watch?v=T6Z1TGzF7yg>

• **POZOR – PŘIPOMÍNÁM ÚKOL PRO VŠECHNY !!!!**

- **ZASLÁNO A SPLĚNO OD:** Maty, Áďa, Luky, Linda, Denis, Erik (musí zaslat)
- **NEZASLÁNO OD:** Nikita, Ríša, Terka, Soňa, Petr, Milan, Marek, David, Sára F., Štěpka, Sára S., Gabča, Šárka
- JINAK TENTO TÝDEN MÁTE ZAMĚŘENÝ NA VAŠI KONDICI, TEDY 2x FYZICKÉ TESTY a ATLETIKA
- **DŮLEŽITÉ – KOUKNĚTE NA FILM TÝDNE!!!!**

VIDEO 1 - <https://www.youtube.com/watch?v=H9k2lo1RU28>

VIDEO 2 - <https://www.youtube.com/watch?v=AEgDzAN71PU>

DUBEN / KVĚTEN 2020

6. TÝDEN: **27.04. – 03.05.2020**

DEN V TÝDNU	CO CVIČIT
PONDĚLÍ	3. FYZICKÉ TESTY
ÚTERÝ	ATLETIKA (starty, rychlost) + YOGA
STŘEDA	KOLO / FYZIČKA + POSILOVÁNÍ
ČTVRTEK	ATLETIKA (odrazy, výbušnost) + YOGA
PÁTEK	BĚH + YOGA
SOBOTA	4. FYZICKÉ TESTY
NEDĚLE	VOLNO + VIDEO TÝDNE

TABULKA PRO ZAPISOVÁNÍ:

Viz. WEB

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



3. a 4. FYZICKÉ TESTY

Protažení

- Dynamický strečink (ten, co se máte NAUČIT)

Trénink – FYZICKÉ TESTY

- **Celomotorický test – 2 min**
 - Ze stoje lehnout na břicho, zvednout se přes dřep do stoje, lehnout na záda a toto pořad dokola, počítá se každé stoupnutí – musíte stát vzpřímeně
- **Gyaku na místě 1 min LEVÁ**
- **Gyaku na místě 1 min PRAVÁ**
- **Kliky – 2 min**
- **Dřepy (široké) – 2 min**
- **Angličáci – 1 min**



Uvolnění

- Strečink libovolný 😊 😊 😊

POZN.: ZAPISOVAT VÝSLEDKY DO TABULKY !!!!





ATLETIKA (starty, rychlost) + YOGA



ATLETIKA

Rozehřátí

- 200 – 400 m rozběhat

Protažení

- 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
- 3-5 min. lehký strečink, pitný režim
- Sprinty 20 m
 - Vysoký start – kamae: 2x start 20 m z LEVÉ, 2 x start z PRAVÉ
 - Nízký start 2x LEVÁ, 2 x PRAVÁ
 - ZKD (zenkucu dači) 1x PRAVÁ, 1x LEVÁ
- Střídavé rovinky
 - 1 x 100 m střídavě sprint/výklus – běžíš volně, na povel zabereš 5 m max sprint, zvolníš a znovu, takto 100 m



Uvolnění

- 200 – 400 m výklus
- Strečink

YOGA

Video, které Vám bylo zasláno přes náš WEB – YOGA 6

Dětská yoga - <https://www.youtube.com/watch?v=jb2BKlmnQBQ>



FYZIČKA + POSILOVÁNÍ

Video, které Vám bylo zasláno přes náš WEB
– cardio 6

Jedná se o 4 minutové workoutové cvičení a máte
splnit všech 7 videí, tedy celkem 28 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>





ATLETIKA (odrazy, výbušnost) + YOGA

ATLETIKA

Rozehřátí

- 200 – 400 m rozběhat

Protahení

- 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

Video, které Vám bylo zasláno přes náš WEB – YOGA 6

Dětská yoga - <https://www.youtube.com/watch?v=jb2BKlInQBQ>



BĚH + YOGA

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 30km

YOGA

Video, které Vám bylo zasláno přes náš WEB – YOGA 6

Dětská yoga - <https://www.youtube.com/watch?v=jb2BKlmnQBQ>

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 svalech.

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 soustředte se na plynulé dýchání. Necháváte dech volně proudit tělem dovnitř a ven. Vnímejte své dýchání, soustředte se alespoň na deset vdechů a výdechů. Pak můžete přejít k vlastnímu cvičení.

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

Video týdne – NIKDY SE NEVZDÁVEJ

<https://www.youtube.com/watch?v=VNiCns8sxiQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=28jn048Jdv4>



DOPORUČENÝ FILM – McFarland: Útek před chudobou

<https://www.csfd.cz/film/310828-mcfarland-utek-pred-chudobou/prehled/>