



Individuální plán FK Neratovice - Byškovice U17/U19

- *Rozvrh plánu*

5.7.	6.7.	7.7.	8.7.	9.7.	10.7.	11.7.	12.7.	13.7.	14.7.	15.7.	16.7.
Běh	Akt.	Volno	Běh	Pos.	Běh	Akt.	Běh	Pos.	Volno	Trén.	Test

Akt. - aktivita, Běh - běžecký trénink, Pos. - kondiční silový trénink, Trén. - trénink, Test - testování, Trén. - 1. trénink

Warm - ups (rozcvičky)

Běhy - <https://youtu.be/3WUtJxLv-wI>

Posilka - <https://youtu.be/g1J7sLAPC4g?list=PLfulzzrzWh0PQmDGUcoyNa16vUwNjEIkt>
- <https://youtu.be/Cjq3U7yxQDU?list=PLfulzzrzWh0PQmDGUcoyNa16vUwNjEIkt>

Mobilita - <https://youtu.be/A5pZbUI5Uuk> (ve videu najdete 5 nejlepších cvičení pro atlety - je jich daleko víc, ale stačí si najít to, co je pro vás nejvíce vyhovující. Ve videu najdete i důvod proč dělat právě tyto cvičení).

Pro běhy bych doporučil ranní nebo večerní hodiny.

!!! Nezapomínat na pitný režim, kor v těchto letních dnech. Dávat si pozor na barvu moči, bolesti hlavy, vysychání ústní dutiny. Před každým během minimální 250 ml vody (nejlepší s elektrolyty, popřípadě mix - 100ml pomerančového džusu, 150 ml minerální vody, malá lžička soli) **!!!**

5.7.

Běh

Počet opakování	Doba odpočinku	Tepová frekvence	Poznámky
Fartlek (pocitový běh)	podle potřeby	120 - 155 HR	celkový objem práce je na každém jednotlivci. Celková doba běhu cca. 45-60 min.

6.7.

Aktivita

Kolo, turistika, plavání, tenis, squash - v podstatě cokoliv v pohybu a trvajících minimálně 45 minut.

Toto platí pro všechny dny s danou aktivitou

Tedy - **11.7.**

Tento den brát aktivitu lehčí formou - krátká vyjížďka, krátká chůze, plavání

Tento den brát spíše jako aktivní regeneraci.



8.7.

Běh

Počet opakování	Doba odpočinku	Tepová frekvence	Poznámky
7-8x5' (minut)	1'	145 - 155 HR	Rozcvička - po tréninku rege. klus dle potřeb jedince

9.7.

Posilka

Cvičení	Série	opakování	odpočinek	poznámky/video
Press up hands walk	3	10	1'	https://youtu.be/fPmNgwg_5PM?list=PLfulzrzWh0PaliErTkbbMPyZyrUKU-5h
in/out jumps	4	30'	1'20	https://www.youtube.com/watch?v=ZAK9zuAmEgM
RDL	3/3	10-15/10-15	1'	unilaterální cvik (na každou stranu) https://youtu.be/krYYSIDaeCQ?list=PLfulzrzWh0PaliErTkbbMPyZyrUKU-5h - dá se cvičit i s expandérem, činkou apod.
Push - ups	4	10-20	1'	Kliky - možnosti zvýšení intenzity - stupínek pod nohy, zastavení na 3 vteřiny ve spodní části apod.
v - sits	3	15	1'	https://youtu.be/iP2fjvG0g3w
Side plank	4	30/30	30' (1'20)	unilaterální cvik 30 sekund mezi stranami - munta dvacet mezi sériemi https://youtu.be/_R389Jk0tlo
Vyběhání/vyskání				Lehký běh, nebo intervalové švihadlo

10.7.

Běh

Počet opakování	Doba odpočinku	Tepová frekvence	Poznámky
8x3'	2-3'	Každé kolo 155 < HR Tempo 75% - Max Při pádu HR pod 135 možnost začít další sérii dříve	Rozcvička - po tréninku rege. klus dle potřeb jedince

čas celkem: cca 60 min se závěrečným vyklusáním



12.7.

Běh

Počet opakování	Doba odpočinku	Tepová frekvence	Poznámky
Fartlek (pocitový běh)	0	120 - 155 HR	celkový objem práce je na každém jednotlivci. Celková doba běhu: 60' min. O 1/3 více než 5.7.

13.7.

Posilka

Cvičení	Série	opakování	odpočinek	poznámky/video
Spider crawl	3	3m tam i zpět	1'	https://youtu.be/IOw5PDb6L1g
Glute raises (single leg)	4	12/12	1'	https://youtu.be/3NXv0Nany-Q
Calf raises	3	max	1'20	Výpony - možnost si rozdělit na každou nohu
High jumps	4	12	1'20	Do zastavení ve dřepu -https://youtu.be/ofVWxtDSNRq
Thruster (band)	4	12	1'20	https://youtu.be/69dWhlcNNiQ - maximální vyražení nahoru
Diagonal straddle	3	1'30	1'	https://youtu.be/TdtTiDLIPQg (se švihadlem nebo bez) - panák
Hollow rock	4	35's	1'	https://youtu.be/p7j02V1flzU

Kontakt: kucera.ada22@gmail.com, 725 515 937 - prosím o zprávy (sms či whatsapp)