****

**INDIVIDUÁLNÍ KONDIČNÍ PŘÍPRAVA - NESPECIFICKÁ FORMA VENKOVNÍ PROSTŘEDÍ - PARKY, LESY, WORKOUTOVÉ HŘIŠTĚ.**

**FOTBAL Neratovice - Byškovice U14**

**INDIVIDUÁLNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN 11. 07. - 17. 07. 2022**

* **Pondělí - Souvislý běh 45 minut, minimálně uběhnout 9km.**
* **Úterý - doplňkové sporty (tenis, nohejbal, plavání, jízda na kole, procházka atd.)**
* **Středa - 8x800m, do 3:30 min, pauza mezi běhy 2 minuty.**
* **Čtvrtek - doplňkové sporty (tenis, nohejbal, plavání, jízda na kole, procházka atd.)**

* **Pátek - Jedna série = 20m, 40m, 60m, 80m, 100m. Celkem 10 sérií, pauza mezi jednotlivými běhy 15 vteřin.**
* **Sobota - doplňkové sporty (tenis, nohejbal, plavání, jízda na kole, procházka atd.)**

**Neděle - 10 vteřin běh (50%maxima), 10 vteřin rychlý běh (80-90%maxima), 10 vteřin chůze. 3x10 minut, pauza mezi běhy 2 minuty.**

**Každý den minimálně jednu sérii posilovacího cvičení v odkazu na youtube**

[**https://www.youtube.com/watch?v=RJyYNnwQ9Mo&t=31s**](https://www.youtube.com/watch?v=RJyYNnwQ9Mo&t=31s)

[**https://www.youtube.com/watch?v=t32KFkNmp7M&t=33s**](https://www.youtube.com/watch?v=t32KFkNmp7M&t=33s)

[**https://www.youtube.com/watch?v=XqCg7LQu4Ok&t=123s**](https://www.youtube.com/watch?v=XqCg7LQu4Ok&t=123s)

[**https://www.youtube.com/watch?v=ItW8RQGU1Ho&t=15s**](https://www.youtube.com/watch?v=ItW8RQGU1Ho&t=15s)

[**https://www.youtube.com/watch?v=fcpLwd-Je3I&t=96s**](https://www.youtube.com/watch?v=fcpLwd-Je3I&t=96s)

[**https://www.youtube.com/watch?v=CO-Mvpl0QUY&t=890s**](https://www.youtube.com/watch?v=CO-Mvpl0QUY&t=890s)

[**https://www.youtube.com/watch?v=6C8roXLdWGw**](https://www.youtube.com/watch?v=6C8roXLdWGw)

 ****