**Individuální tréninkový plán na týden (vytrvalost/běh)**

| **Den** | **Opakování a úseky** | **Celkem vzdálenost** | **Intenzita běhu za km** | **Celkem čas běhu** | **Odpočinek mezi opakováními** | **Délka tréninku** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  1.den |  2 x 3000m | 6000m | 5:00 | 30:00 | 6:00 | 36:00 |
|  2.den |  2 x 3500m | 7000m | 4:45 | 33:15 | 6:00 | 39:15 |
|  3.den |  3 x 4000m | 12000m | 4:30 | 54:00 | 5:00 | 1:04:00 |
|  4.den |  VOLNO | - | - | - | - | - |
|  5.den |  3 x 2500m | 7500m | 4:15 | 31:55 | 4:00 | 39:55 |
|  6.den |  4 x 2000m | 8000m | 4:00 | 32:00 | 4:00 | 44:00 |
|  7.den |  6 x 1000m | 6000m | 3:30 | 21:00 | 3:00 | 36:00 |

**Pokyny k individuálnímu plánu na vytrvalost:**

- před každou částí individuálního plánu je **důležité důkladné zahřátí**
- po tréninku vytrvalosti/běhu je **důležité důkladné protažení**
- je vhodné, aby vytrvalostní běhy probíhali v terénu, nikoliv na atletickém oválu
- běžeckou aktivitu je vhodné zaznamenávat v běžecké aplikaci

**Individuální tréninkový plán na týden (síla/posilování)**

| **Den** | **Série** | **O** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **Pomůcky** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  1.  |  4 | 20x (30s) | [**Prkno na loktech**](http://www.trenink.com/index.php/posilovani/s-vlastnim-telem/1943-posilovani-prkno-nebo-most-na-loktech) | [**Sklapovačky**](http://www.trenink.com/index.php/posilovani/s-vlastnim-telem/1951-posilovani-sklapovacky) | [**Explozivní kliky**](http://www.trenink.com/index.php/posilovani/s-vlastnim-telem/1897-posilovani-explozivni-kliky) | [**Pokládání nohou**](http://www.trenink.com/index.php/posilovani/s-medicimbalem/2060-posilovani-pokladani-napnutych-nohou-do-stran-s-medicimbalem)  | [**Výdrže v polosedu**](http://www.trenink.com/index.php/posilovani/s-vlastnim-telem/1935-posilovani-vydrze-v-polosedu) | - |
|  2.  |  5 | 22x (45s) | [**Výdrže v polosedu**](http://trenink.com/V%C3%BDdr%C5%BEe%20v%20polosedu) | [**Rotace v sedě**](http://trenink.com/Rotace%20s%20medicimbalem%20v%20sed%C4%9B) | [**Sekání s medicimbalem**](http://www.trenink.com/index.php/posilovani/s-medicimbalem/2234-posilovani-sekani-s-medicimbalem)  | [**Pokládání nohou**](http://www.trenink.com/index.php/posilovani/s-medicimbalem/2060-posilovani-pokladani-napnutych-nohou-do-stran-s-medicimbalem)  | [**Výdrže na ruce**](http://www.trenink.com/index.php/posilovani/s-vlastnim-telem/2715-posilovani-vydrze-na-jedne-ruce) | medicimbal |
|  3.  | - | - |  VOLNO | VOLNO | VOLNO | VOLNO | VOLNO | - |
|  4.  |  6 | 16x (45s) | [**Prkno na míči**](http://www.trenink.com/index.php/posilovani/s-rehabilitacnim-micem/2177-posilovani-prkno-nebo-most-na-loktech-a-mici)  |   | [**Rovnováha na míči**](http://www.trenink.com/index.php/posilovani/s-rehabilitacnim-micem/2169-posilovani-rovnovaha-a-kolena-na-mici) | [**Zvedání nohou na míči**](http://www.trenink.com/index.php/posilovani/s-medicimbalem/2248-posilovani-zvedani-nohou-na-mii-v-poloze-na-bie)  | [**Zvedání nohou**](http://www.trenink.com/index.php/posilovani/s-rehabilitacnim-micem/2240-posilovani-zvedani-nohou-z-kliku-na-rehabilitacnim-mici)  | gymball |
|  5.  |  5 | 22x (45s) | [**Prkno na jedné noze**](http://www.trenink.com/index.php/posilovani/s-medicimbalem/2270-posilovani-prkno-nebo-most-na-loktech-a-jedne-noze)  | [**Kotníkové vrtění**](http://trenink.com/Kotn%C3%ADkov%C3%A9%20vrt%C4%9Bn%C3%AD)  | **Kliky** | [**Převracení nohou**](http://www.trenink.com/index.php/posilovani/s-vlastnim-telem/2244-posilovani-pevraceni-napnutych-nohou-nad-hlavu)  | [**Zvednuté prkno**](http://trenink.com/Zvednut%C3%A9%20prkno)  | - |
|  6.  | - | - |  VOLNO | VOLNO | VOLNO | VOLNO | VOLNO | - |
|  7.  |  5 | 20x (60s) | [**Výdrže v polosedu**](http://trenink.com/V%C3%BDdr%C5%BEe%20v%20polosedu)  | [**Pokládání nohou**](http://www.trenink.com/index.php/posilovani/s-medicimbalem/2060-posilovani-pokladani-napnutych-nohou-do-stran-s-medicimbalem)  | [**Osmička s medicimbalem**](http://www.trenink.com/index.php/posilovani/s-medicimbalem/432-posilovani-osmika-s-medicimbalem) | [**Rotace v sedě**](http://trenink.com/Rotace%20s%20medicimbalem%20v%20sed%C4%9B) | [**Výdrže na ruce**](http://www.trenink.com/index.php/posilovani/s-vlastnim-telem/2715-posilovani-vydrze-na-jedne-ruce)  | medicimbal |

**Pokyny k individuálnímu plánu na sílu:**

- cvičení probíhají v sériích (3-6)
- v rámci každé série je stanoven počet opakování (16x-22x)
- mezi sériemi hráči mají 2-6 minut odpočinek
- core silová cvičení neprobíhají na opakování, ale na čas (výdrže)
- délky výdrže jsou od 30 do 60 vteřin
- v případě nesymetrických cvičení probíhá cvičení střídavě vlevo/vpravo

**Výdrže v polosedu**

**Základní pozice:**

- hráč si lehne na podložku tváří nahoru
- nohy pokrčí v kolenou
- chodidla se dotýkají podložky
- stehna a lýtka svírají spolu přibližně pravý úhel
- tělo je položené na podložce
- ruce má sepnuté za hlavou



**Sekání s medicinbalem (závažím)**

**Základní pozice:**

 hráč provádí plynulý pohyb s medicimbalem
- jako by prováděl seknutí sekerou, ale s medicimbalem
- hráč se zastavuje v mezní dolní poloze, pokrčené kolena, podřep
- hráč následně vyzvedá medibal do základní pozice



**Kotníkové vrtění**



- hráč provádí cvik tak, že z výchozí pozice se střídavě snaží dotknout rukou svého kotníku
- ve chvíli kdy se se přiblíží nebo dotkne kotníku na jedné straně, tak se vrací do výchozí pozice
- následuje dotyk druhé ruky a druhého kotníku
- střídání levé a pravé strany kotníku je pravidelné a plynulé

**Rotace v sedě**



 hráč provede mírný záklon

- vytáčí trup a paže s medicimbalem do jedné strany

- hráč se zastavuje v mezní poloze,

- v této poloze setrvává 1-2 vteřiny

- následně se vrací do základní pozice

- poté vytáčí trup a paže na druhou stranu

**Pokládání nohou**



 hráč provádí cvik tak, že z výchozí pozice postupně střídavě pokládá nohy
- jedna noha vždy zůstává přednožená
- druhou nohu hráč postupně pokládá
- v mezní poloze ji však nikdy nepoloží na podložku
- následuje návrat do výchozí polohy
- a hráč pokládá druhou nohu

**Poznámka :** místo medicinbalu lze použít jiné závaží – činku, kámen apod.

Pokud nemáte doma gymball, lze cviky provádět bez míče.