Trénink I.

Zaměření: rozvoj základní síly

Metoda: opakovaných úsilí

Jednotlivá cvičení se provádí 3x s pauzou 1 minuta mezi cvikem s důrazem na silové provedení a dýchání. Po odcvičení se přechází na další cvik po pauze 2 minuty.

Počet cviků: 5

Počet kol: 3x jeden cvik

Přestávka mezi koly: 1 minuta

Cviky:

1. Dřep na jedné noze – snažit se udržet co nejvíce stabilitu na jedné noze, sedací svaly se pouze lehce dotýkají podložky.

8 – 10x na každou končetinu

2. Kliky s výdrží ve vzporu – počítají se pouze kvalitní opakování, odpočinek je ve vzporu.

10 – 15x

3. Přítahy v leže s oporou dolních končetin (možnost využít TRX, zábradlí) – trup je toporný bez prohýbání, tah je proveden pomocí zádových svalů a paží.

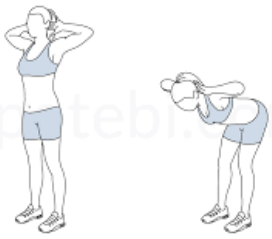
8 – 15x

4. Leh sed modifikace – v leže na zádech přechod do sedu bez zhoupnutí a švihu, tahem s důrazem na práci středu těla, výdech je v horní pozici, zpátky brždění.

6 – 10x na každou stranu

5. Předklon s pokrčenýma nohama (mrtvý tah) – silový předklon s nádechem výdech s přechodem do stoje, pokrčené nohy při pohybu nahoru zatnout sedací svaly.

10 - 15x



Trénink II.

Zaměření: rozvoj silové vytrvalosti

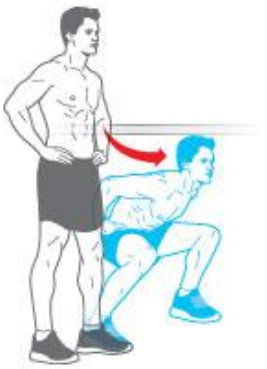
Metoda: kruhová, intervalová

Jednotlivé cviky se provádí po dobu 20 – 30 sekund. Po odcvičení prvního cviku (20 – 30 sekund) následuje pauza 30 sekund a cvičí se druhý cvik. Po odcvičení všech 6 cviků se přechází na druhé kolo (pauza 1 minuta) stejnou metodikou. Celkem je možné zařadit 2 – 4 kola.

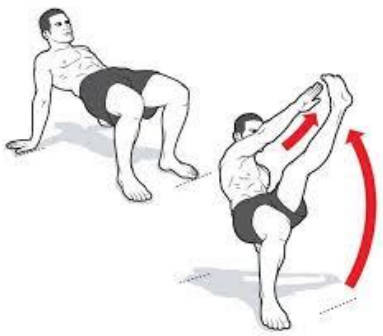
Počet cviků:	6
Přestávka mezi cviky:	20 - 30 sekund
Počet kol:	2 – 4
Přestávka mezi koly:	1 minuta

Cviky:

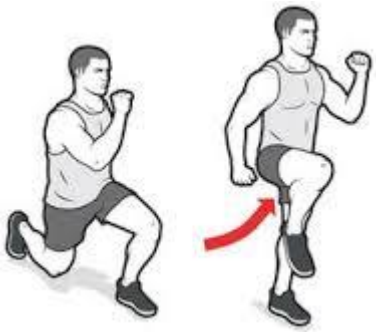
1. Dřepy do strany – střídavě na pravou a levou stranu přechod do dřepu se zatížením obou dolních končetin.



2. Dotyk nohy ve vzporu – paže propnuté, boky se tlačí nahoru, důraz na rovnováhu a techniku.



3. Výpad vzad s výdrží – výpad vzad s výdrží v horní poloze (1 sekunda) po čtyřech opakováních střídat dolní končetiny.



4. Vzpor ležmo – obratem vpravo/vlevo vzpor na pravé/levé horní končetině – pravidelně střídat strany, důraz na pevný trup bez prohýbání a dýchání.

5. Váha na jedné noze – ze stoje přechod do zanožení na pravé (levé) dolní končetině. Důraz na provedení, dýchání, nohy se střídají po 5 opakováních.

6. Kliky s oporou pokrčené nohy – ze vzporu ležmo přechod do vzporu opory pravé nohy s následným klikem. Pravidelně střídat strany, stabilní pevná pozice.

Trénink III.

Zaměření: rozvoj silové vytrvalosti a anaerobní vytrvalosti

Metoda: kruhová, intervalová (bez pomůcek)

Jednotlivé cviky se provádí po dobu 30 sekund – 1 minuta.

Počet cviků: 6 - 9

Přestávka mezi cviky: 20 - 30 sekund

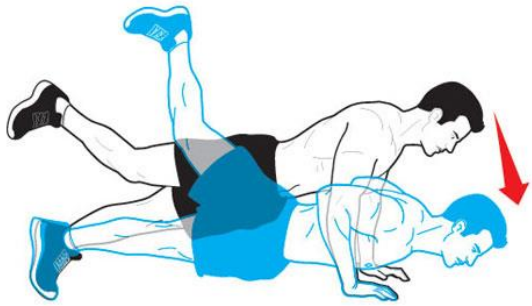
Počet kol: 3 – 5

Přestávka mezi koly: 2 minuty

Cviky:

1. Výpady do strany.

2. Kliky se zanožením.



3. Zvedání pánve v leže na zádech.

4. Chůze po čtyřech do strany (10x vpravo – 10x vlevo opakovat 30 sekund).

5. Přítahy na laně ze sedu do stoje a zpět.

6. Výpady vzad s vytáčením.

7. Ze stoje přechod do vzporu ležmo a zpět.

8. Zvedání boků v leže na zádech (střídat dolní končetiny po 15 sekundách).

9. Kliky z vyvýšené podložky.

Trénink IV.

Zaměření: rozvoj dynamické síly

Metoda: intervalová, plyometrická

Každý cvik se provádí 4 – 6x maximální rychlostí a dynamikou. Následuje pauza 1 minuta a cvik se opakuje. Každý cvik opakujeme celkem 3x a přecházíme na další cvik.

Počet cviků: 4 - 6

Přestávka mezi cviky: 1minuta

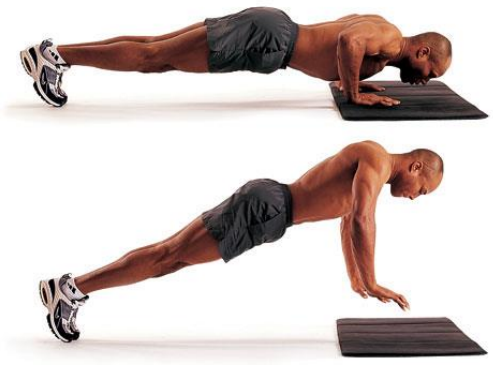
Počet kol: 3

Přestávka mezi koly: 2 minuty

Cviky:

1. Dřep s výskokem – z podřepu dynamický výskok s utlumením v podřepu. Důraz na maximální výšku výskoku, kolena dopředu. Po výskoku následuje krátká pauza (2 sekundy)

2. Kliky s odrazem (tlesknutím) – může být i varianta s oporou dolních končetin (kolen) podložky. Důraz na brždění. Po kliku následuje krátká pauza před dalším klikem.



3. Výskok na překážku do podřepu (modifikace výskok přes překážku do podřepu) – po výskoku následuje krátká pauza v podřepu s následným sestupem do výchozí polohy. Důraz na dynamické provedení a maximální odraz.

4. Zvedání nohou v leže na zádech – dynamické zvednutí boků v leže na zádech s krátkou výdrží a brzděním při pohybu zpět.

5. Klik s odrazem z podložky (míč, pneumatika) – ze vzporu ležmo odrazem přechod do kliku a zpět. Kolena mohou být na podložce.

6. Skoky do strany – z podřepu odraz do strany s dopadem do podřepu na obě dolní končetiny. Snažit se odrazit co nejvíce do strany. V podřepu krátká výdrž.

Trénink č. V.

Zaměření: odrazová síla dolních končetin, zpevnění stabilizačních svalů

Metoda: kombinace opakovaných úsilí a izometrické metody

Tempo maximální při odrazových cvičeních, výdrž v izometrických cvičeních.

Počet cviků: 4 – 8

Počet sérií: 3

Přestávka mezi sériemi: 2 minuty

Počet opakování: 3x 5 – 10 opakování, 20 – 30 sekund výdrž

Přestávka mezi koly: 2 minuty

Cviky:

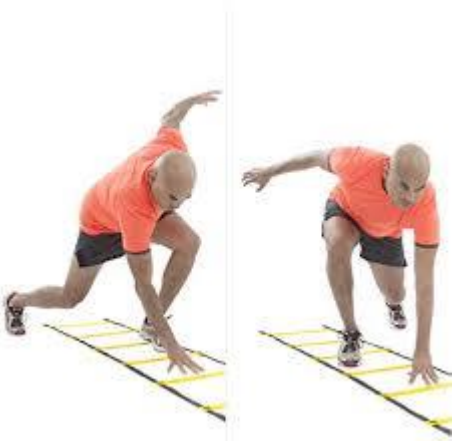
1. Ze stoje na jedné noze odraz do strany střídavě pravá – levá + výdrž v unožení stranou.

(5 – 10x + 20 sekund výdrž pravá, levá dolní končetina).

2. Vertikální odraz z jedné dolní končetiny (5-10x pravá, levá) **+ výdrž ve vzporu klečmo se zanožením a předpažením** (20 sekund).

3. S rozběhem vertikální odraz pokrčmo (5 – 8x pravá, levá) **+ výdrž v podporu ležmo na boku** (20 sekund pravá a levá strana).

4. Odrazy na atletickém žebříku (5 – 10x) **+ výdrž ve vzporu pokrčmo** (20 sekund).



5. Odrazy jednonož do stran (5 – 10x pravá levá) **+ výdrž ve vzporu ležmo na jedné dolní a horní končetině** (20 sekund).

Trénink č. VI.

Zaměření: protažení svalů, dechová cvičení

Metoda: strečink, relaxace

Účelem je snížení svalového napětí. Důraz je kladen na pravidelné pomalé dýchání a uvolnění napětí. Cvičení se provádí ve velmi pomalém tempu, bez švihových pohybů a zadržování dechu, dechová cvičení se provádí bez dlouhé výdrže v jednotlivých polohách.

Počet cviků:	5 - 12
Výdrž v jednotlivých polohách:	15 – 30 sekund
Počet opakování:	2 - 3 x

Cviky:

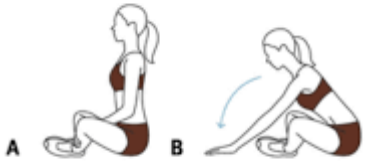
1. Uvolnění bederní páteře, nácvik dechové vlny (nádech při vyhrbení zad, výdech v prohnutí). Opakovat 8 – 10x.

2. V kleče uvolnění ramen a bederní páteře (výdrž 20 – 30 sekund, 3x opakovat).

3. Uvolnění kyčelního kloubu (opakovat 3x na každou stranu, výdrž 20 sekund).

4. Uvolnění ohybače kyčelního kloubu a sedacích svalů (výdrž 20 sekund na každou stranu).

5. Uvolnění stehenních přitahovačů a bederní páteře (3x 20 sekund).



6. Uvolnění páteře a sedacích svalů a ramen (3x na každou stranu 20 sekund výdrž).

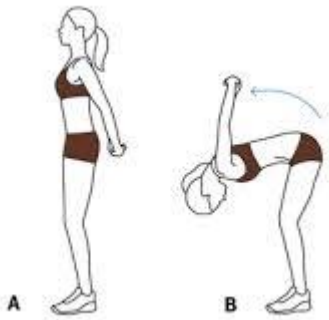
7. Uvolnění ohybače kyčle a svalů podél páteře (3x na každou stranu, výdrž 20 sekund).

8. Protažení svalů zadní strany stehna (3x na každou stranu).

9. Uvolnění ohybače kyčle a hrudní páteře (opakovat 5 – 10x na každou stranu).

10. Uvolnění ramen (opakovat 5 – 10x).

11. Uvolnění ramen a hrudní páteře (3x na každou stranu, výdrž 20 sekund).



12. Protažení lýtkových svalů (3x 20 sekund).

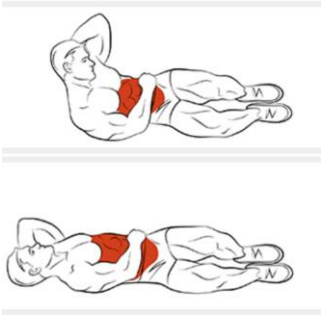
Stabilizační cvičení pro každý den

Po každém tréninku 10 – 20 minut věnovat výběru z těchto cviků:

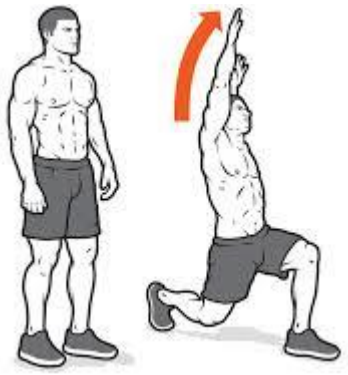
1. Chůze po čtyřech – 20 až 40 sekund pomalu, kontrolovaně.

2. Obrácená chůze po čtyřech - krab

3. Posilování břišních svalů v leže na boku



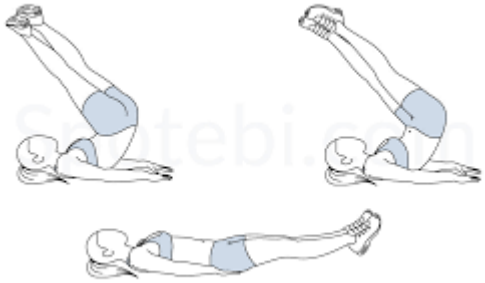
4. Výpad vzad s úklonem do strany ve vzpažení



5. Zvedání sedacích svalů v leže na zádech

6. Zvedání trupu v leže na zemi se vzpažením

7. Zvedání nohou ze země do stran – metronom



8. Výdrž v podporu na předloktí v leže na boku

9. Nácvik správného hlubokého dřepu

10. Stahování zádových svalů – práce lopatek