

DOPORUČENÝ KONDIČNÍ TRÉNINK PŘED ZAČÁTKEM LTS

Kategorie dorost, junioři a dospělí

- Objem: 2x týdně je minimum, tréninková jednotka 70 minut
- Úvodní část: - krátké rozběhání nebo práce se švihadlem cca 5 minut
- "stabilizační cvičení na vnitřní svaly trupu" cca 7 minut (počet opakování jednotlivých cviků 10x)
- protažení a švihová cvičení s menším rozsahem pohybu 3 minuty + strečink se zaměřením na dolní končetiny
- Průpravná část: - rychlost : starty na vzdálenost cca 5m (pauza vždy do zotavení)
start z polovysokého postoje, letmý úsek ze tří kroků, start vpřed
3 krok y vzad - 3 kroky stranou vlevo a vpravo - start vpřed
počet opakování: vždy 4x (po odběhání zařadit 3x 20sec."běh na místě" na maximální rychlost pohybu)
- Hlavní část: 10x cca 300m (okruh za odrazovou stěnou - mostek - altánek - mostek - zpět na křižovatku cest za odrazovou stěnou běháme na 95 - 100% max. úsilí (pauza 1minuta)
- Závěr: silová část (posilování vlastním tělem) + volný běh

Doporučuji absolvovat po skupinách

M. Špalek