

TRÉNINKOVÝ PLÁN

VYSVETLIVKY	PONDELI	VYSVETLIVKY	PATEK
SILA	KRUHAC:	PATEK ,SOBOT, NEDELE	SILA
	30VTERIN ZATEZ 10 PAUZA	SE OPAKUJI S PONDELKEM ATD	KRUHAC
1.STANOVISTE	DREPY S VYSKOKEM		
2	KLIKY	MYM CILEM JE SE ZLEPSOVAT	
3	VYPADY	V ZADANYM TRENINKU A NE KAZDY	RYCHLOST
4	LAVICKA	DEN DELAT NECO JINYHO	SPRINTY
5	ANGLICAKY		
6	PARAGANY		
	VSE 3X	JE TO NASTAVENY TAK ,ABYCH KAZDY DEN	
	STAHNOUT APPKU TABATA timer	MOHL DAT SVYCH 100 PROCENT	
	PO JEDNOM KOLE 3-5MIN PAUZA	POKUD NECO NEZVLADNU , DODELAM	
		S JAZYKEM NA BUNDE	
RYCHLOST	VYBERU SI PRUDKY KOPEC	POKUD JE TO LEHKY, BUD PRITVRDIM	
	KDE BUDU SPRINTOVAT 10X	NEBO SI NAPISU O NECO TEZSIHO	
	KAZDY SPRINT CCA 15-30 VTERIN		
	PS: POKUD TO ZVLADNU NA POPRVY		
	A NEPADNU , TAK JSEM SE BUD FLAKAL,		
	NEBO BYL KOPEC MIRNEJ		
10x VYBEH			
	VYSPRINTUJU - DOLU JDU POMALU ,		
	DOJDU DOLU A ZAS BEZIM		
VYSVETLIVKY	UTERY		SOBOTA
VYTRVALOST JE PRO ZLEPSENI KONDICE	VYTRVALOST		VYTRVALOST
PROTO JE NUTNY MINIMALNE 45MIN,	KOLO 45 MIN MIN		KOLO STEJNE JAKO UTERY
MUZE BYT I DELE, ALE NE MIN.			
POKUD JEDU TEMPO BABICKY ,			OBRATNOST
NETRENUJU ANI VYTRVALOST			BRUSLE SLALOM
JEZDIM STEJNY KOLECKO A SNAZIM SE			
POKAZDY ZLEPSIT			STRECIING
SLALOM	OBRATNOST		
ROZREZU TENISAKY NA PULKU	BRUSLE SLALOM		
A MAM BRANKY			
STACI 20 TENISAKU			
CILEM JE MIT PARALELNE NOHY V			
OBLOUKU			
VYSVETLIVKY	STREDA		NEDELDE
	RYCHLOST		VOLNO
MIRNY KOPEC 30METRU	ABECEDA		HRY
1	LIFTING		TRAMPOLINA
2	SKIPPING		SLACK
3	ODPICHY		
4	METKALFY(SKOKY DO STRAN)		
5	VANOCKA		
6	BEH POZADU		
7	VRABCAKY		
8	ZABAKY		VOLNO
VSE 3X OPAKOVANI			
TAKZE UDELAM 3X LIFTING A PAK JDU DAL			
CORE JE STRED TELA	CORE TRENINK		
POJEDU PODLE YOUTUBE	POSILENI BRICHA		
https://www.youtube.com/watch?v=dlj0m6t11g			
VYSVETLIVKY	CTVRTEK	CILEM TOHOTO PLANKU JE DELAT TO S LASKOU KE SPORTU, NE ZE MUSIM JIT ,	
CTVRTEK	VOLNO	PROTOZE JE TO NAPSANY.	
POKUD JSEM MAKAL PODLE	HRY	VSECHNY VYSLEDKY DOSAZENY SI PAMATUJU A POZORUJU NA SOBE	
TRENEROVYCH PREDSTAV , JSEM	SLACK	ZLEPSENI A TO ME ZENE VIC KUPREDU , BYT LEPSI A LEPSI.	
UNAVEN A CTVRTEK JE VOLNEJSI	TRAMPOLINA	POKUD JE LEPSI TABLET , PRODEJ LYZE A SETRI RODICUM PENIZE TY LENOCHU :D	
	ATD		
DNESK NENI O LIKVIDACI TELA		KAZDY DEN STRECIING ,ALE KAZDY NA NEJ.....,	
ALE O REGENERACI		TAKZE POKUD HO UDELAM JSEM LEPSI , NEZ SI TRENER MYSLI A MAM ZE SEBE DOBRY POCIT :D	
A SPORTOVNI ZABAVE			
		POKUD DOKAZU BYT TAK ZODPOVEDNY K SOBE, K TRENEROVI, K LYZOVANI ,	
		TAK MI TENTO PLAN STACI V POHODE NA CELY MESIC. NA KONCI MESICE VSE BUDU DELAT	
		LEVOU ZADNI A BUDU SI PRIPADAT JAKO NADCLOVEK.	
		POKUD SIDIM TRENINK, SIDIM JEN SEBE A NIC MI TO NEDA.	
		DELAM TO PRO SEBE ,ABYCH UKAZAL OSTATNIM LENOCHUM , CO JEN O SPORTU MLUVI , ZE JSEM LEPSI ,	
		LEPSI SAM , NE NUTICI RODIC, TAKZE SI UDELAM POVINNOSTI A UZ SE TESIM NA TRENINK.	