TRÉNINKOVÝ PLÁN

Zjištění obtížnosti

Na prvním tréninku si zkuste z každé kategorie postupně obtížnosti, abyste zjistili, kde je Vaše maximum. Poslední relativně zvládnutelná obtížnost cviku si označíme zkratkou „MAX“.

Zkratky v tréninkovém plánu

**„MAX“** = Nejvyšší zvládnutelná obtížnost v dané kategorii

**„MAX -1“** = Cvik o jednu obtížnost lehčí, než je naše MAXimum v dané kategorii

**„MAX -2“** = Cvik o dvě obtížnosti lehčí, než je naše MAXimum v dané kategorii

**„TOP“** = Libovolný cvik dané kategorie, na který se chceme nejvíce zaměřit

**„1 / 2“** = Když v kolonce lomeno, znamená to, že si mohu z daných obtížností či cviků vybrat sám

Jak cvičit kruhový trénink

**1 INTERVAL** – Stáhněte si aplikaci na intervalové cvičení a nastavte si 45-60s na každý cvik a k tomu 15-30s pauzy mezi cviky.

**2 MAXIMUM** – Každý cvik cvičte tak dlouho, dokud budete „přijatelně“ zvládat techniku. Myslím si, že od 20 opakování daného cviku je to již zbytečně moc.

**Mezi kola dejte tak 1-3 minuty pauzu.**

**TRÉNINK 2A**

Kategorie **Rozhýbání** - Cviky 1 + 4 + 5 + 2

Jádro cvičení - **Kruhový trénink**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1. kolo** | **2. kolo** | **3. kolo** | **4. kolo** | **5. kolo** | **6. kolo** | **7. kolo** |
| **Balanc** | 1 | MAX -2 | MAX | 1 | MAX | MAX -1 /MAX | 1 |
| **Nohy** | Dřep 1 /2 | Výskok 1 | Výskok MAX | Dřep 1 /2 | Výskok MAX | TEMPO | Dřep 1 /2 |
| **Přeskok** | Vzpor 1 /2 | Přeskok 1 | Přeskok TOP | Vzpor 1 /2 | Přeskok TOP | Přeskok TOP | Vzpor 1 /2 |

Závěr kategorie **Rozhýbání** - Cviky 6 + 2

**TRÉNINK 2B**

Kategorie **Rozhýbání** - Cviky 1 + 3 + 5

Jádro cvičení - **Kruhový trénink**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1. kolo** | **2. kolo** | **3. kolo** | **4. kolo** | **5. kolo** | **6. kolo** | **7. kolo** |
| **Movement** | Zem 1 | Zem 2 | Zem 3 / 4 | Nohy 1 / 2 | Tripod | Nohy 1 / 2 | TEMPO |
| **Hrazda** | 1 / 2 | MAX -2 | MAX | 1 / 2 | MAX | MAX -1 | 1 / 2 |
| **Bradla** | 1 / 2 | MAX -2 | MAX | 1 / 2 | MAX | MAX -1 | 1 / 2 |

Závěr kategorie **Rozhýbání** - Cviky 3 + 2 + 1

Tabulky pro konkrétní přepis cviků

**TRÉNINK 2A**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1. kolo** | **2. kolo** | **3. kolo** | **4. kolo** | **5. kolo** | **6. kolo** | **7. kolo** |
| **Balanc** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Nohy** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Přeskok** |  |  |  |  |  |  |  |

**TRÉNINK 2B**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1. kolo** | **2. kolo** | **3. kolo** | **4. kolo** | **5. kolo** | **6. kolo** | **7. kolo** |
| **Movement** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Hrazda** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Bradla** |  |  |  |  |  |  |  |