

TRÉNINKOVÝ PLÁN - MĚSÍČNÍ - BŘEZEN 2017



JMÉNO A PŘÍJMENÍ :

| DEN/CVIKY | ZKRACOVAČKY | PANÁČEK | SPIDERMAN | PANÁČEK | Boční/střed PRKNO | PANÁČEK | KLIKY S OPOROU | MEZILOPATKY/nové | INDIVIDUÁLNÍ - pokud zpráva je rozsáhlejší, piště na druhou stranu TP | PROTAŽENÍ | PODPISY (PARAFY) po týdnech |
|----------------|---|---------|---|---------|--|---------|---|------------------|---|---|--|
| Úterý | 1x série po15 na každou stranu (celkem30x) | 30x | 1x série po15 na každou stranu (celkem30x) | 30x | výdrž 35sec střed, plynulý přechod na pravý bok 35 sec výdrž a plynulý přechod na levý bok 35 sec výdrž | 30X | 2x série po 15 (celkem 30x) mezi sériemi pauza 1 minuta | 2x série po 15 | | kobra, pes, kočka, motýl - každý cvik cvičit 1 minutu | BUDE ODCVIČENO NA TRÉNINKU (kdo bude chybět, cvičí doma) |
| Středa | 1x série po16 na každou stranu (celkem 32x) | 30x | 1x série po16 na každou stranu (celkem 32x) | 30x | | 30X | 3x série po 12 (celkem 36x) mezi sériemi pauza 1 minuta | 2x série po 15 | | kobra, pes, kočka, motýl - každý cvik cvičit 1 minutu | |
| Čtvrtek | 1x série po16 na každou stranu (celkem 32x) | 30x | 1x série po16 na každou stranu (celkem 32x) | 30x | | 30X | 3x série po 12 (celkem 36x) mezi sériemi pauza 1 minuta | 3x série po 15 | | kobra, pes, kočka, motýl - každý cvik cvičit 1 minutu | BUDE ODCVIČENO NA TRÉNINKU (kdo bude chybět, cvičí doma) |
| Pátek | 1x série po16 na každou stranu (celkem 32x) | 30x | 1x série po16 na každou stranu (celkem 32x) | 30x | | 30X | 3x série po 12 (celkem 36x) mezi sériemi pauza 1 minuta | 3x série po 15 | | kobra, pes, kočka, motýl - každý cvik cvičit 1 minutu | |
| Subota | 1x série po16 na každou stranu (celkem 32x) | 30x | 1x série po16 na každou stranu (celkem 32x) | 30x | | 30X | 3x série po 12 (celkem 36x) mezi sériemi pauza 1 minuta | 3x série po 15 | | kobra, pes, kočka, motýl - každý cvik cvičit 1 minutu | |
| Neděle | 1x série po16 na každou stranu (celkem 32x) | 30x | 1x série po16 na každou stranu (celkem 32x) | 30x | | 30X | 3x série po 12 (celkem 36x) mezi sériemi pauza 1 minuta | 3x série po 15 | | kobra, pes, kočka, motýl - každý cvik cvičit 1 minutu | |
| Pondělí | 1x série po16 na každou stranu (celkem 32x) | 30x | 1x série po16 na každou stranu (celkem 32x) | 30x | | 30X | 3x série po 12 (celkem 36x) mezi sériemi pauza 1 minuta | 3x série po 15 | | kobra, pes, kočka, motýl - každý cvik cvičit 1 minutu | NECVIČÍ ti, co mají ten den cvičení H.E.A.T. |

POPIS CVIČENÍ: U VŠECH CVIKŮ KLADEME DŮRAZ NA SPRÁVNÉ DÝCHÁNÍ.

Skok přes švihadlo: Stoj spatný (nohy u sebe). Odraz z obou nohou najednou.

Zkracovačky: V lehu na zádech, pokrčené dolní končetiny, chodidla na zemi, paže podél těla. Oběma rukama současně se dotkneme obou kolen a přitom nadzvedneme hlavu a mírně odlepíme lopatky od země. Pak pokračujeme pravou rukou se dotkneme levého kolena a nadzvedneme hlavu a mírně odlepíme lopatky od země. Totéž opačně levou rukou na pravé koleno. Při dotyku kolenou je vždy výdech.

Prkno: Základní pozice jako pro klasické kliky. Pokrčit ruce a přejít do pozice na loktech. Lokty jsou položeny přímo pod rameny. Zpevnit tělo hýždě a břicho - zatnout. Dívat se do země, tak aby hlava byla v prodloužení páteře. Vydřet v této pozici bez prohýbání, dále se plynule přetočit na pravé předloktí, bok tlačít vzhůru a výdrž., to stejné opakovat na levé předloktí a bok.

Kliky s oporou na kolenou: Základní pozice jako pro kliky na kolenou. S rovnými zády, zpevněným břichem, zadkem a staženými lopatkami směrem dozadu a dolů se vzepřete na rukou. Dlaně jsou položeny přímo pod rameny, prsty směřují mírně k sobě, při pohybu dolů směřují lokty do strany. Neprohýbat se v bedrech (dolní část zad), hlava je v prodloužení páteře.

Mezilopatky: Leh na břiše, hlava opřená o čelo. Nádech a při výdechu stáhneme břišní a hýžďové svaly. Nyní zvedneme trup na podložku, hlava je v prodloužení trupu, pohyb rukou nad hlavou je jako plavecký styl prsa.

Individuální: Zapsat jakékoliv cvičení navíc, jakákoliv sportovní aktivita navíc, posilování, plavání, kolo, běh, extra trénink, atd.

Protažení: Kobra - joga, výchozí pozice je leh na břiše, ruce pokrčíme a opřeme je dlaněmi pod rameny o podložku. S nádechem zvedneme trup, hlava je vytáhlá ke stropu nebo v záklonu, ramena tlačíme dolů. Pánev zůstává na podložce. Nohy jsou natažené a uvolněné. Výdrž cca 10 sec. S výdechem se vracíme do lehu na břiše.

Pes: Výchozí pozice je sed na patách, ruce jsou opřené o zem. S nádechem se zvedneme pánev ke stropu, ruce jsou opřené o zem, nohy jsou propnuté a snažíme se držet celá chodidla na zemi. Hlava je mezi rameny, lopatky tlačíme k sobě, aby byla záda úplně rovná. V této pozici volně dýchejte a vydržte cca 15 vteřin, pak se vraťte to sedu na patách a cvik opakujte.

Kočka: klasické prohýbání a vyhrbení zad jako kočka. S nádechem prohnout záda, s výdechem vyhrbit.

Motýl: Leh na zádech, upažit, pokrčit dolní končetiny v kolenou. Se současným pokládáním kolen vpravo, otáčíme hlavu vlevo. Lopatky ani paže se nesní nadzvedávat - odlepit od podložky. Výdrž na jedné straně cca 10 sec. Zpětný pohyb na druhou stranu musí být proveden pomalým tahem.

Spiderman: základní postoj PRKNO na natažených rukách, zpevněné celé tělo, zadek, břicho, nohy a střídavě přitahujeme pravé koleno k pravému lokti a zpět. Levé koleno k levému lokti a zpět.