

Tréninkový plán-23.7.-5.8. 2018

Vytrvalci

1.týden

- Po** R,R,ABC, 5x60m rovinky, starty z poloh-8x20m, 1x40m z VS, 1x50m z VS, 1x60m z VS, TR2-2x(5x200m, i 4'), i mezi sériemi 8', výklus-2km
- Út** R-2km,R,ABC, 5x60m rovinky, kruhový trénink- výskoky ze dřepu, kliky, úklony se zátěží (aquahitem, medíkem...), předklony se zátěží (aquahitem, medíkem...), výhozy medíku nad sebe, kroužky za hlavou, tricepsově kliky, sklapovačky, švihadlo-30s a 15s, 5sérií, interval 4', výklus-1km
- St** R-1km,R,ABC, 5x60m rovinky, amortizační podřep-výskok-3x6, podřep-výskok s otočkou-3x10, drazy-stupňovaně-8x, překážky snožmo-10x5, snožmo s meziskokem-10x5, RV-4x4x60m, i 1' a 5', výklus
- Čt** Souvislý běh v terénu-45 min
- Pá** R-2km,R,ABC, 5x60m rovinky, TV2-10x500m (tempo na 5000m), interval 2', výklus-2km
- So** Regenerační klus
- Ne** Volno

2.týden

- Po** R,R,ABC, 5x50m rovinky, starty z poloh-8x20m, 1x40m z VS, 1x50m z VS, 1x60m z VS, TR1- 4x(100,150,200m, i 2'), tempo na 400m, i mezi sériemi 6', výklus
- Út** R,R,ABC, 5x50m rovinky, kruháč výskoky ze dřepu, kliky, úklony se zátěží (aquahitem, medíkem...), předklony se zátěží (aquahitem, medíkem...), výhozy medíku nad sebe, kroužky za hlavou, tricepsově kliky, sklapovačky, švihadlo-30s a 15s, 5sérií, interval 4', výklus
- St** R,R,ABC, 5x50m rovinky, amortizační podřep-výskok-3x6, podřep-výskok s otočkou-3x10, drazy-stupňovaně-8x, překážky snožmo-10x5, snožmo s meziskokem-10x5, RV-4x4x60m, i 1' a 5', výklus
- Čt** Souvislý běh v terénu-45 min

Pá R-1 km,R,ABC, 5x60m rovinky, TV1-3x(300,200,300,200,300m spojitě s meziklusem), tempo na 3000m, interval 6', výklus 2km

So Regenerační klus-30 min

Ne Volno