

Jméno:

Ročník:

Kategorie:

absolvujete v rámci individuální letní přípravy

		ÚVODNÍ ČÁST	HLAVNÍ ČÁST					ZÁVĚREČNÁ ČÁST		
datum tréninku	délka tréninku 30-60 minut	psychická příprava úloha rodiče namotivovat malého sportovce k individuálnímu tréninku	rozcvičení jak známe ze zimy - protažení od hlavy k patě - důležitá část tréninku	zpracování speciální cviky, příprava na výkon	koordinace koordinační cviky budou naplnit společných podzimních tréninků	rychlost náplň společných podzimních tréninků	síla v rámci tréninku alespoň 3 disciplíny - dřepy 3x série po 20, dřepy s výskokem 3x série po 10, kliky 3x10, lehedy 3x15, žabáky 3x10, psaní číslic nohami v leže 3x0-9, skok přes švihadlo 3x30s, a další	vytrvalost 2 km běh, 3-10 km kolo v závislosti na náročnosti trasy, 100-200 m plavání,	dynamická vydýchání, protažení celého těla - velmi důležité!	statická zhodnocení tréninku rodičem a pozitivní motivace k příštímu tréninku
1.6.			8 cviků				dřepy, čísllice, kliky	5 km kolo-terén, čas 21:40	10 cviků	příklad tréninku
3.6.			10 cviků				dřepy, čísllice, kliky,lehedy,švihadlo	ne	7 cviků	příklad tréninku

Cílem letní individuální přípravy není "drilování a hon za výsledkama" malého sportovce, ale udržování určité úrovně kondice, která bude dobrým startem do podzimních společných tréninků.