SKI KLUB BUBLAVA - individuální letní příprava - kategorie U14-U16

2017

Jméno: **Ročník:** **Kategorie:** **absolvujete v rámci individuální letní přípravy**

	ÚVODNÍ ČÁST		HLAVNÍ ČÁST							ZÁVĚREČNÁ ČÁST	
datum tréninku délka tréninkové jednotky 60-120 minut	**rozcvičení** !!! protažení od hlavy k patě - důležitá část tréninku !!!	**zahřátí** zahřátí - atletická abeceda (poskoky, klus, běh, zakopávání, předkopávání, …	**dle výběru…** 1. síla - např. posilovna horní dolní část těla, dřepy, opakování do max. zatížení	2. základní vytrvalost - kolo kopce, základní obratnostní prvky a sjezdy	3. silová vytrvalost nohy (sjezdový postoj, sjezd. Post. Výskok, …	4. rychlá síla (např. překážky 8x10skoků) nebo rychlá síla (starty 15x10m)	5. vytrvalost (běh nebo kolo v TF 160-190, pauzy 3-5min…opakování	**síla** **v rámci tréninku alespoň 3 disciplíny** - dřepy 3x série po 20, dřepy s výskokem 3x série po 10, kliky 3x10, lehsedy 3x15, žabáky 3x10, psaní číslic nohami v leže 3x0-9, skok přes švihadlo 3x30s, a další	**balance** stoj na jedno noze, stoj na spičkách ve sjezdovém postoji, opakovat se zavřenýma očima…	**dynamická** vydýchání, protažení celého těla - velmi důležité!!	**strečink** uvolnění
1.6.		*8 cviků*						*dřepy, číslice, kliky*	*5 km kolo-terén, čas 21:40*	*10 cviků*	*příklad tréninku*
3.6.		*10 cviků*						*dřepy, číslice, kliky,lehsedy,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.

2017

Karel Soukup