

# INDIVIDUÁLNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN NA PRÁZDNINY

Pondělí 15.7.	přeskok přes švihadlo snožno 300 x	100 x a mírné protažení 100 x a mírné protažení 100 x a mírné protažení PROTAŽENÍ , STREČINK
Úterý 16.7.	4 x 10 kliků 4 x 15 sklapovaček	PROTAŽENÍ , STREČINK
Středa 17.7.	přeskok přes švihadlo snožno 500 x	100 x a mírné protažení 150 x pak 20 x břicho koloběžka 150 x pak 20 x břicho koloběžka 100 x v rychlém tempu a mírné protažení PROTAŽENÍ , STREČINK
Čtvrtek 18.7.	80 x angličák (dřep, klik, výskok)	20 x minuta protažení 20 x minuta protažení 20 x minuta a půl protažení 20 x PROTAŽENÍ , STREČINK
Pátek 19.7.	přeskok přes švihadlo snožno 500 x	100 x a mírné protažení 150 x , 10 dřepů , mírné protažení 150 x , 10 dřepů , mírné protažení 100 x , 20 dřepů s výskokem PROTAŽENÍ , STREČINK
Pondělí 22.7.	přeskok přes švihadlo snožno 500 x	100 x a mírné protažení 150 x , 15 x cvik lýtko , protažení 150 x , 15 x cvik lýtko , protažení 100 x , 25 x cvik lýtko PROTAŽENÍ , STREČINK
Úterý 23.7.	80 x dřep	20 x dřep + 10 kliků 20 x dřep + 8 kliků 20 x dřep + 6 kliků 20 x dřep + 4 kliků PROTAŽENÍ , STREČINK

Středa 24.7. přeskok přes švihadlo snožno 600 x 100 x a mírné protažení  
150 x + 10 x sklapovačka  
150 x + 10 x sklapovačka  
100 x + 100 x v rychlém tempu  
PROTAŽENÍ , STREČINK

---

Čtvrtek 25.7. 80 x angličák (dřep, klik, výskok) 20 x minuta protažení  
20 x , 20 x cvik lýtko , protažení  
20 x , 20 x cvik lýtko , protažení  
20 x , 20 x cvik lýtko  
PROTAŽENÍ , STREČINK

---

Pátek 26.7. přeskok přes švihadlo snožno 1000 x 100 x a mírné protažení  
200 x a mírné protažení  
200 x a mírné protažení  
200 x a mírné protažení  
150 x a mírné protažení  
150 x  
PROTAŽENÍ , STREČINK

---

NĚKTERÝ DEN MŮŽETE ZAMĚNIT ZA VÝKLUS cca 3 km a PLAVÁNÍ

POSLEDNÍ TŘI DNY KAŽDODENNÍ VÝKLUS !!!

NIC NENÍ POVINNÉ, ALE JE TO DŮLEŽITÉ!!! NA SOUSTŘEDĚNÍ SE POZNÁ KDO NĚCO DĚLAL

A HLAVNĚ - OD PRVNÍHO DNE ZAČÍNÁME MAKAT, TAKŽE KDO SE BUDE FLÁKAT, BUDE TO MÍT TĚŽKÉ !!!

**VE ČTVRTEK 1.8. ZAČÍNÁME NA JUNIORU TRÉNINKEM - POVINNĚ**

**V SOBOTU 3.8. HURÁ NA SOUSTŘEDĚNÍ**

**JEN PRO MOTIVACI NAŠI SOUPEŘI V LIZE !!!!**

Dukla Praha, Ústí n.Labem, Litvínov, Motorlet Praha, Kladno, Meteor Praha, Karlovy Vary, Teplice, Tempo,  
Sokolov, Most, FA Šluknovského výběžku, Chomutov

SLEDUJTE NAŠE STRÁNKY nebo FACEBOOK - MŮŽOU NASTAT DROBNÉ ZMĚNY !!!!