

# Program na prázdniny

Čísla nevyjadřují přesné datum, jen první den, druhý den apod. Neznám přesně tvůj prázdninový program, a tak z více jak šesti týdnů bez tréninku si můžeš těchto deset zakomponovat do svého programu dle vlastního uvážení. Pokud to bude možné, zkus program dodržet ve všech směrech. Z hlediska následných tréninků a soustředění by bylo ideální dokončit poslední trénink nejpozději tři dny před začátkem společné přípravy.

Kromě již zmíněných tréninků po dobu volna pravidelně skákejte přes švihadlo, 6x v týdnu (1 den volno). Vždy 500 přeskoků systémem 200 - 150 - 100- 50.

Doporučení: Pokud víte, že někdo další je v Jaroměři, běžte si to odběhat společně, více se vyhecujete a také vám rychleji utečou pauzy mezi jednotlivými běhy. Ovál je k dispozici za mírný poplatek a nebo v parku jak v Jaroměři u jídelny nebo v Josefově u školy, na promenádě, ATD.

- 1- RYCHLOST**
1. rozcvičení - atletická abeceda
  2. 3x 20m v úsilí 60/70/80% max. rychlostí
  3. 3x 30m max. rychlostí, mezi jednotlivými úseky odpočinek 3min.
  4. 6min. aktivní odpočinek (nesedět) - chodit, klusat, poskakovat
  5. 3x 25m max. rychlostí, odpočinek 3min.
  6. odpočinek 6min.
  7. 3x 20m, max. rychlostí, odpočinek 3min.
  8. 2x 40m v úsilí 1.80%, 2.60% max. rychlosti
  9. 8min. vyklusat
- KLIKÝ** 5,10,15,10,5
- ty čísla samozřejmě znamenají počet, který máte udělat

- 2-VYTRVALOST** - 1. Rozcvičení - atletická abeceda
- V RYCHLOSTI**
2. 6x 50m max. rychlostí, mezi jedn. Úseky 1min. odp!!!
  3. 6min. odpočinek
  4. 6x 40m max. rychlostí, odp. 1min.
  5. 6min. odpočinek
  6. 6x 30m max. rychlostí, odp. 1min.
  7. 6min. odpočinek
  8. 2x 80m 1.80%, 2.60% max. rychlosti
  9. 8min. vyklusat

**-VÝSKOKY-** 3x 10

**-BŘIČHO-** 3x 15 pomalu, záda 3x 15 (břicho-sed/lehy, záda-libovolné cviky)

- 3-RYCHLOST-**
1. Rozcvičení- atletická abeceda
  2. 2x 50m na 80% rychlosti
  3. 3x 40m odp. mezi jednot. úseky 2min.
  4. 6min. akt. odpočinek (nesedět)
  5. 4x 30m odp. 2min.
  6. 6min. akt. odpočinek (nesedět)
  7. 3x 25m odp. 2min
  8. 10min. vyklusat

**-KLIKÝ** - stejné jako u 1.

**4-VÝBEHY KOPCŮ-** terén do mírného kopce. 10x vzdálenost cca 40-50m(max 8s).  
Mezi běhy odpočinek 1min.(běžíme co nejrychleji)  
Potom 10min. vyklusat.

**-BŘICHO A ZÁDA-** 3x 15

**5- RYCHLOST-** starty z různých poloh (sed, leh, dřep, klik atd.)

- 8 různých poloh, cca 15metrů sprint

-mezi jedn.běhy odpočinek do 1min.

série celkem 3 (tedy 24 sprintů, mezi sériemi 6 minut odpočinek)

Na závěr 10min. vyklusat

**-KLIKY-** 7 - 12 - 17 - 12 - 7

**6 - VYTRVALOST V RYCHLOSTI-** stejně jako u 2.

**-BŘICHO A ZÁDA-** 3x 20

**7- RYCHLOST-** 1. Rozcvičení- atletická abeceda

2. 2x 40m na 80% rychlosti

3. 3x 30m odp. mezi jednotlivými úseky 2min.

4. 5min. akt.odpočinek(nesedět)

5. 4x 20m odp. 2min.

6. 5min. akt.odpočinek(nesedět)

7. 3x 15m odp. 2min

8. 10min. vyklusat

**-KLIKY -** 7 - 12 - 17 - 12 - 7

**8- RYCHLOST-** 1. Rozcvičení- atletická abeceda

2. 3x 30m v úsilí 60,70,80% max.rychlosti

3. rozložené úseky 3x 60m - tzn. 20m na 80%, 20m uvolněně  
20m max. rychlostí(odpočinek mezi běhy 2min.)

4. odpočinek 6min

5. stupňované úseky 3x 60m v závěru max.rychlost, odp.2min

6. odpočinek 6min.

7. Letmé úseky 3x 20m(letmé - rozběhnout se max rychlostí a mezi  
metami být v maximální rychlosti) odpočinek 2min.

8. Odpočinek 6min.

9. 2x 80m 1.80%, 2.60% max. rychlosti

10.vyklusat 10min.

**-BŘICHO A ZÁDA-** 3x 20

**9- VÝBEHY KOPCŮ-** terén do mírného kopce.10x vzdálenost cca 60-80m(max 12s).

Mezi běhy odpočinek 1min.(běžíme co nejrychleji)

Potom 10min. vyklusat.

**-KLIKY -** 7 - 12 - 17 - 12 - 7

**10- RYCHLOST-** starty z různých poloh - stejně jako v 6.

- BŘICHO/ZÁDA- 3x 20