

## **Tréningová jednotka Štvrtok 9.4.2020**

### **Rozvička**

Rozvíčenie klasika krúživé pohyby, zahriať telo od hlavy dolu.

Kto býva v dome atletická zápasová abeceda 10 metrov x 10 cvikov

Kto býva v byte atletická zápasová abeceda na mieste 10 opakovaní x 10 cvikov

#### Cviky:

1. nízky skipping
2. stredný skipping
3. vysoký skipping (vysoké kolená)
4. indiánsky skok
5. korčuliarsky skok
6. skok znožmo
7. skok na ľavej nohe
8. skok na pravej nohe
9. jelení skok
10. šprint

### **Prvé cvičenie - posilňovanie hornej časti tela**

15 x kl'uk klasický po 3 série (medzi sériami 1 minúta pauza)

15 x kl'uk na široko po 3 série (medzi sériami 1 minúta pauza)

10 x kl'uk na úzko po 3 série (medzi sériami 1 minúta pauza)

### **Druhé cvičenie - posilňovanie dolnej časti tela**

30 x klasický drep po 3 série (medzi sériami 1 minúta pauza)

15 x predný výpad pravá noha po 3 série (medzi sériami 1 minúta pauza)

15 x predný výpad ľavá noha po 3 série (medzi sériami 1 minúta pauza)

### **Tretie cvičenie - posilňovanie strednej časti tela**

20 x klasický brušák po 3 série (medzi sériami 1 minúta pauza)

1 minúta plank po 3 série (medzi sériami 1 minúta pauza)

**Záver:** Strečing celého tela

## **Tréningová jednotka Piatok 10.4.2020**

### **Rozvička**

Rocvičenie klasika krúživé pohyby, zahriať telo od hlavy dolu.

Kto býva v dome atletická zápasová abeceda 10 metrov x 10 cvikov

Kto býva v byte atletická zápasová abeceda na mieste 10 opakovaní x 10 cvikov

Cviky:

1. nízky skipping
2. stredný skipping
3. vysoký skipping (vysoké kolená)
4. indiánsky skok
5. korčuliarsky skok
6. skok znožmo
7. skok na ľavej nohe
8. skok na pravej nohe
9. jelení skok
10. šprint

### **Hokejové zručnosti - technika**

Miešanie loptičkou (ideálne golfovou) s hokejkou a rukavicami v hokejovom postoji  
1 minúta miešanie, 1 minúta pauza po 5 sérií

Miešanie loptičkou - stoj na ľavej nohe v podrepe  
1 minúta miešanie, 1 minúta pauza po 5 sérií

Miešanie loptičkou - stoj na pravej nohe v podrepe  
1 minúta miešanie, 1 minúta pauza po 5 sérií

Individuálne miešanie (kreativita)  
1 minúta miešanie, 1 minúta pauza po 5 sérií

**Záver:** Strečing celého tela

## Tréningová jednotka Sobota 11.4.2020

### Rozvička

Rocvičenie klasika krúživé pohyby, zahriať telo od hlavy dolu.

Kto býva v dome atletická zápasová abeceda 10 metrov x 10 cvikov

Kto býva v byte atletická zápasová abeceda na mieste 10 opakovaní x 10 cvikov

### Cviky:

1. nízky skipping
2. stredný skipping
3. vysoký skipping (vysoké kolená)
4. indiánsky skok
5. korčuliarsky skok
6. skok znožmo
7. skok na ľavej nohe
8. skok na pravej nohe
9. jelení skok
10. šprint

### Skoky na švihadle:

Znožmo: 2 minúty skákať, 2 minúty oddychovať po 3 série

Striedavo: 2 minúty skákať, 2 minúty oddychovať po 3 série

Skok na švihadle vzad a vpred znožmo: 2 minúty skákať, 2 minúty oddychovať po 3 série

**Záver:** Strečing celého tela