



FiTness coach Milan Ivanka

Amatérsky futbal	odporúčanie : udržanie základnej vytrvalosti, výbušná sila dolných končatín, stabilita a sila stredu tela	
Futbalový „lockout“ individuálna príprava	Dĺžka tréningu : 40 – 60 min	Pre počet hráčov : individuálne

Udržiavací tréning počas výpadku (blackout)tréningového procesu v klube.

Bežeký program na týždeň pre udržanie základnej vytrvalosti - VO2 max. a MAS.

Odbehať v **pondelok a v stredu** individuálne - 10 minút rozcvičenie a potom **10 minút MAS behy** – oddych 3 – 5 minút a ešte raz zopakovať **10 minút MAS behy**, záver dobrý strečing !

V **utorok, štvrtok** - **cvičenia s vlastným telom** – (máte priložené cviky – doma stačí karimatka, alebo koberec - vybrať si 8 – 10 cvikov, 4-5 na mobilitu a 4 – 5 na stabilitu, spraviť 3 kolá

MAS BEHY - TABUĽKA: Paušálna vzdialenosť pre MAS behy u amatérov - udržanie základnej vytrvalosti - VO2 max.

IZ 10 sek.: IO 10 sek. -				
100%	110%	120%	110%	100%
5 x 45m	5 x 50m	10 x 55m	5x50m	5x45m

Celkom : 1500m Vždy 10s beh a 10s oddych, celkovo je to 30 behov za 10 minút

V **piatok** : dobré rozcvičenie 10 min. potom **cvičenia na rozvoj odrazovej sily : 3x 20 výskokov z drepu - ruky v bok – dynamicky !!!** 4x 25 m výbušný beh poskočný (predĺžený krok – ostré koleno,) 4 x30m skokové behy vždy s 6 až 8 skokmi (odpichy) po sebe maximálnou intenzity,

Hlavná časť : Odbehnúť intervalový fartlek (môže byť na dráhe, na ihrisku, v lese) 3 min stredným tempom (SF od 130 do 150 tep/min) - úsek 30, 60, 90, 60, 30 sekúnd vždy rýchlym tempom (zrýchlene SF 150 – 170 tep/min) väčšina hráčov i v amatérskom futbale už má tzv. šikovné hodinky, kde si môžu pozrieť svoju SF.

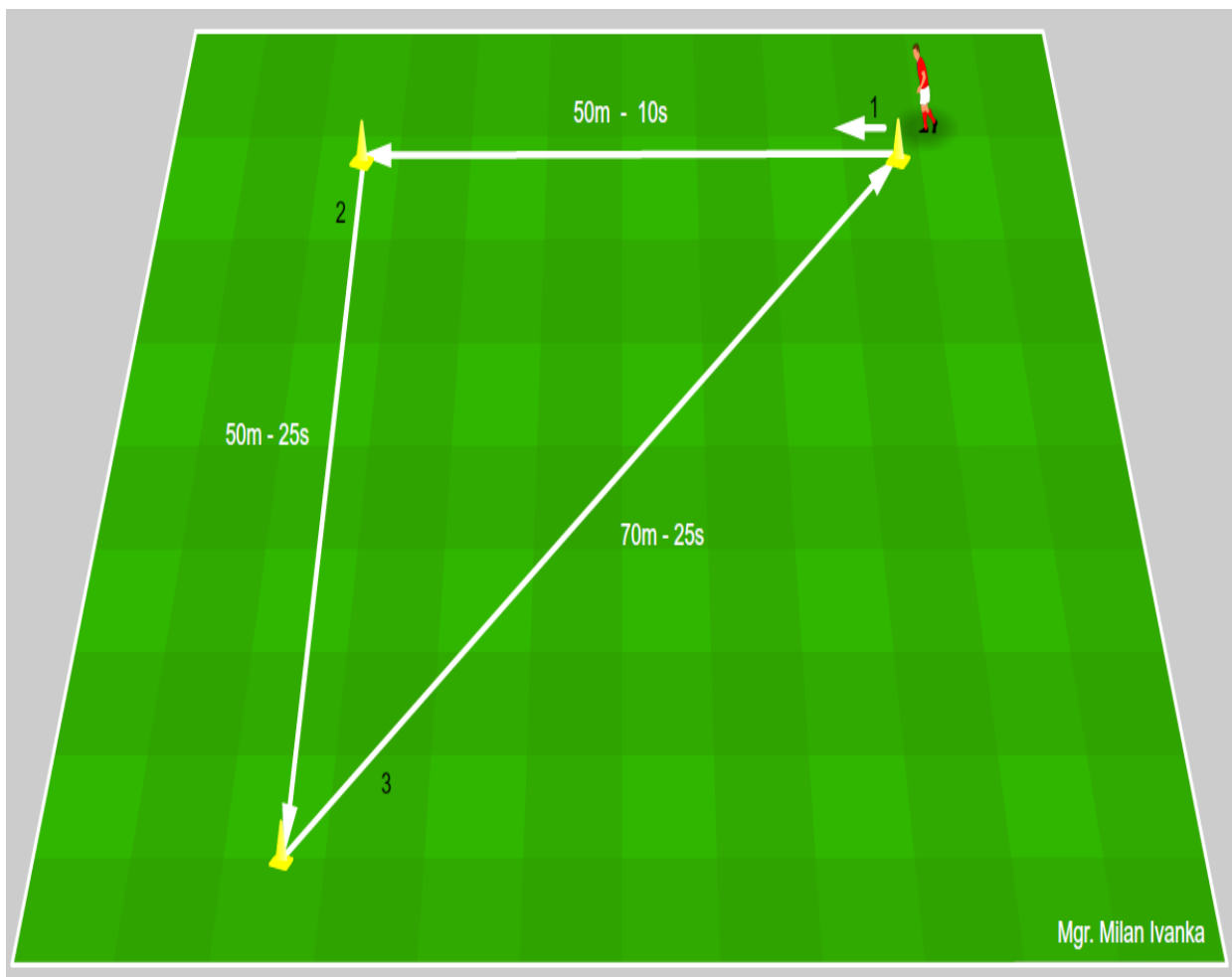
forma: 3 min – 30 s – 3 min – 60s – 3 min – 90s – 3min – 60s – 3min – 30s opakovať 2x

cvičenia na rozvoj odrazovej sily : 3x 20 výskokov z drepu - ruky v bok – dynamicky !!! 4x 25 m výbušný beh poskočný (predĺžený krok – ostré koleno,) 4 x30m skokové behy vždy s 6 až 8 skokmi (odpichy) po sebe maximálnou intenzitou

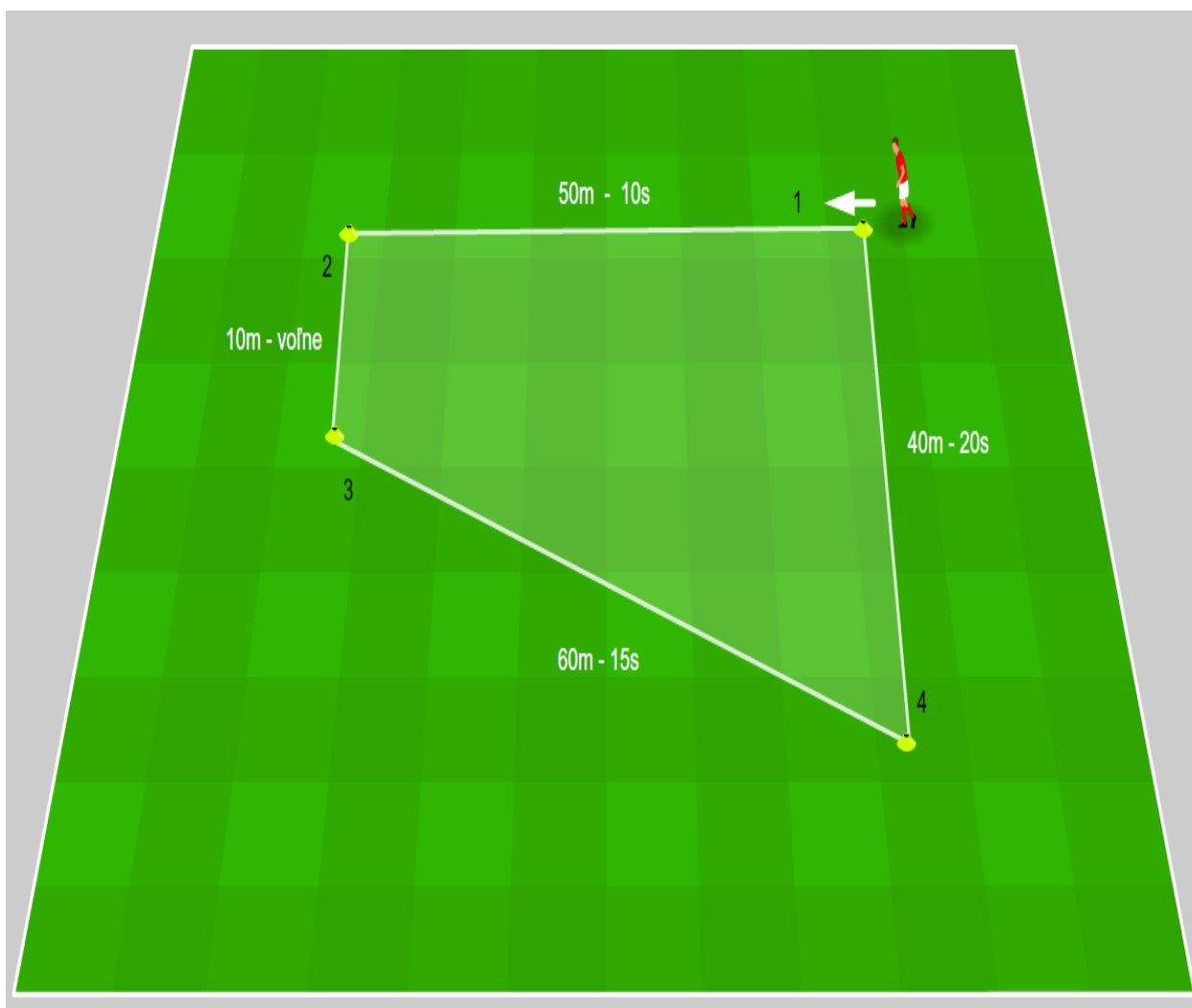
B/ varianta – na ihrisku Intermitentné O2 behy /pondelok, stred a v piatok/

Beháme 6 – 10 minút vľavo – oddych 2 -3 minúty a potom opačne vpravo.

1. TRIANGEL



2. LICOBEŽNÍK



3.OBDĚŽNIK



SILA S VLASTNÝM TELOM NA DOMA :

CORE mobilizácia

Intenzita:	Trvanie:	Opakovanie:	Oddych:	Frekvencia:
stredná	20 sekúnd	1x	10 sekúnd	4x do týždňa



Vzpor kľačmo, 10-krát pomalé vyhrbenie a prehnutie, ruky sú pred hlavou.

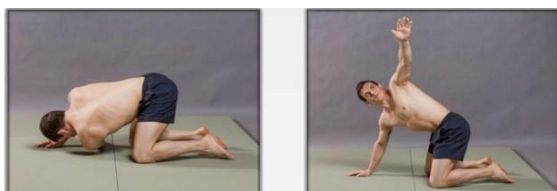


Vzpor kľačmo, 10-krát pomalé vyhrbenie a prehnutie, ruky sú na úrovni hlavy.

Vzpor kľačmo, 10-krát pomalé vyhrbenie a prehnutie, ruky sú takmer pri kolenách.



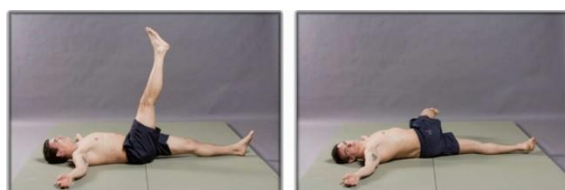
Vzpor kľačmo, pomaly sa premiestňujeme rukami do strany, ostaneme v krajnej polohe, na každú stranu 4krát.



Vzpor kľáčmo, hlboký predklon pod ruku, úklon do strany, vytočenie hore, pozrieme sa za rukou, 4-krát na každú stranu.



Ľah na chrbte, upaženie, jedna noha je pokrčená. Ľavé koleno pokrčenej nohy prinožíme k pravej ruke a naopak. Ku každej ruke 5-krát.



Ľah na chrbte, ruky sú upažené, prednoženie jednej nohy, unoženie do strany, hlava sa vytáča súbežne na opačnú stranu, 4-krát na každú stranu.



Sed roznožný, vytočenie do jednej strany, dotyk oboch dlaní za sedom, 4-krát na každú stranu

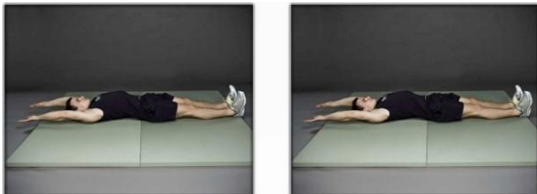


Ľah na bruchu, pokrčené lakte, 10-krát pomalý záklon.



V kľaku, ruky v predpažení, vystretý chrbát (mačka). Prechod do záklonu (kobra).

Opakujeme 5-krát.



Ľah na chrbte, ruky vzpažiť.

Priťahujeme panvu k podložke pri výdychu (brucho tlačíme k podložke a odťahujeme pri nádychu po dobu 30 sekúnd.

CORE stabilizácia

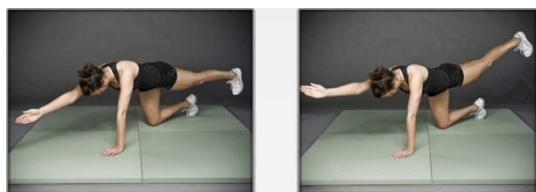
Intenzita:	Trvanie:	Opakovanie:	Oddych:	Frekvencia:
stredná	20 sekúnd	2x	10 sekúnd	3 -4x do týždňa



Ľah na bruchu, jedna ruka vzpažená, druhá pri tele. Zdvihneme obe nohy, mierny záklon a postupne „plávame“. Každá ruka je vystretá 8-krát.



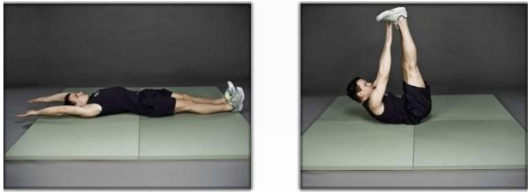
Ľah na bruchu, vzpažiť. Mierny záklon, zanoženie pravou nohou a zapaženie ľavou rukou pomalým ťahom. 6-krát na každú stranu.



Vzpor kľáčmo, pravá ruka je v predpažení, ľavá noha je vystretá. Pomaly ťahom meníme postavenie ruky (ľavá) a nohy (pravá). Na každú stranu 5-krát.



Ľah na chrbte, prednožíme a spustíme nohy dole (nedotknúť sa zeme) a opäť prednožíme. Spolu 12-krát.



Ľah na chrbte, vzpažiť. 12-krát predpažiť a prednožiť. Brucho stále v napätí, neľahnúť si úplne ba chrbát



Ľah na chrbte, nohy v prednožení, ruky upažené, pomaly spúšťať nohy raz vľavo, raz vpravo



Vzpor na chrbte, na lakťoch. Zdvihnúť bedrá s 20 sekundovou výdržou, povoliť. 8x



Ľah na chrbte, nohy sú pokrčené.

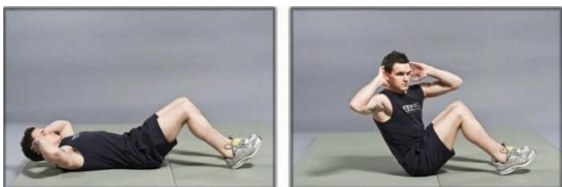
Postupne dvíhame panvu do vystretia. Opakujeme 8-krát.



Ľah na chrbte, ruky pokrčené pri ušiach, striedavo priťahujeme hlavu k pravému a ľavému kolenu. 12-krát krátke brucho na každé koleno.



Ľah na bruchu, ruky pri ušiach, striedavo ťaháme hlavu k nohám, ktoré sa zároveň prekrížujú a sú hore. 12-krát na každú nohu



Ľah na chrbte, ruky pri ušiach, nohy pokrčené v kolenách, priťahovanie hlavy ku kolenám do kríža. 12x každá strana.



Sed, pokrčené nohy zdvihneme z podložky a pomaly bicyklujeme po dobu 20 - 30 sekúnd.



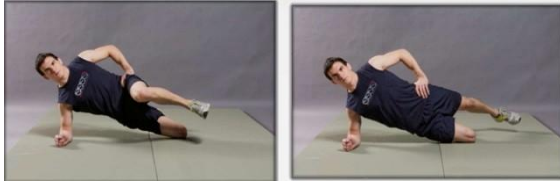
Ľah na boku, jedna ruka vo vzpažení, druhá tvorí oporu pri tele. Unožíme obe nohy spolu a následne sa ukloníme vystretou rukou. 5-krát na jeden bok a potom na druhý.



Vzpor na pokrčenej ruke v lakti, 8-krát zdvíhame boky na každú stranu.



Vzpor na boku, opora na lakti, spodná noha je vystretá, 8-krát na každú nohu pomalé unoženie.



Vzpor na boku, opora je na lakti, spodná noha je pokrčená, 8-krát pomaly prednožujeme a zanožujeme hornú nohu.



Ľah na bruchu, pokrčené lakte.

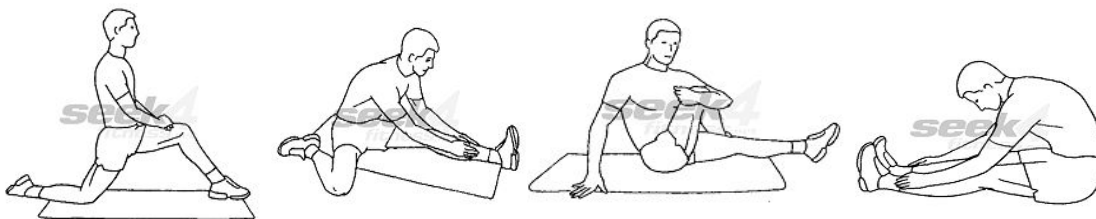
Zdvíhame telo v lakťoch s 20 sekundovou výdržou, povoliť.

Zopakujeme 8-krát.

Plank a zdvíhanie , ľavá ruka a pravá noha a opačne.



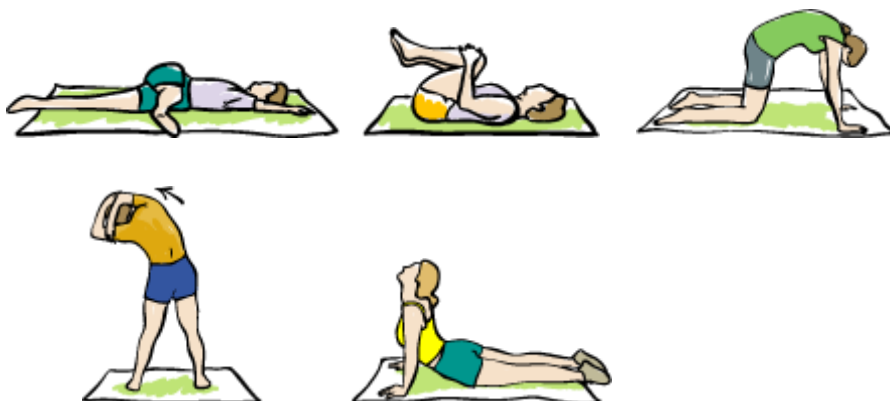
STREČING:





Prehabilitácia – prevencia zranení pre futbalistov – cviky

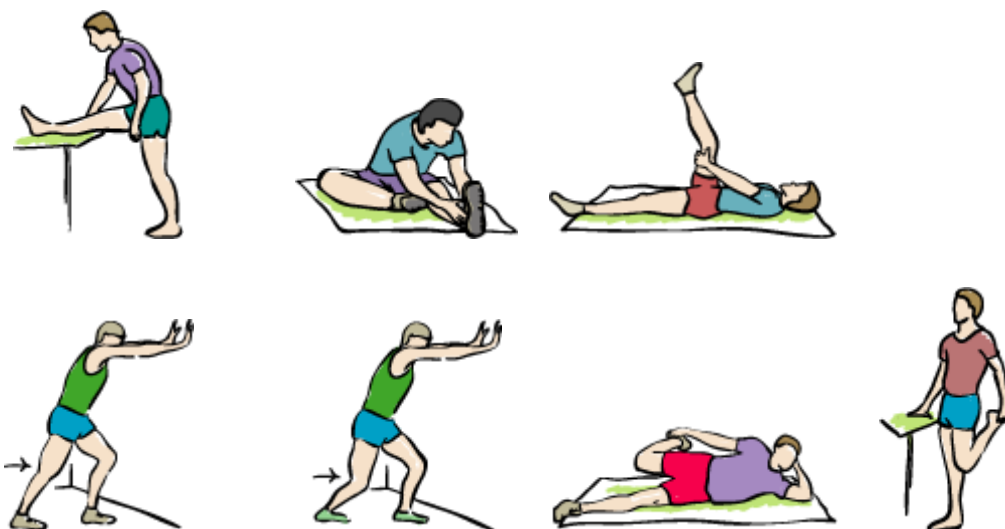
Cviky pre prevenciu zranení chrbta chrbta



Cviky pre kĺbový rozsah



Nohy - hamstringy a lýtkový sval



Horná časť tela





rameno za hlavou



rameno pred hlavou



Krk

