Čau Matej tak nám klubový tréner poslal tréningový plán. Ja ho dodržiavam a pridávam si do jednotlivých dní ešte cvičenia,ktoré potrebujem.Väčšinou sú to behy alebo posilňovacie cvičenia počas voľných dní.

**Pondelok:**

10 min. Rozbehanie,rozcvička

40 min Fartlekový beh

4x 10 klikov

4x 10 drepov s výskokom

2x 1 min. plank

Coerver cvičenia s loptou

Strečing 10 min.

**Utorok:**

15 min Rozbehanie,atletické rozcvičenie

45 min. súvislý beh

3x 30 skracovačky

3x 30 každá noha, zakopávanie s expanderom

3x 20 výpadov,každá noha 10krát

Coerver cvičenia s loptou

10 min. strečing

**Streda:**

10 min Rozbehanie

6x 8 min. Beh s 80% tempom

Coerver s loptou

3x30 výpadové preskoky,každá noha 15krát

2x20 klikov

2x20 drepov

10 min. strečing

**Štvrtok:**

10 min. Rozbehanie

45 min. Fartlekový beh

4x 30s plank

6x 20s šprint na mieste

10 min. strečing

**Piatok:**

10 min. Rozbehanie

Behy 20x50m, 20x100

Coerver cvičenia s loptou

10 min. strečing

**Sobota:**

10 min. Rozcvičenie

Coerver cvičenia s loptou

Cvičenia s expanderom

10 min. strečing

**Nedeľa:**

Voľný deň, najlepšie sa ponaťahovať,povalcovať