23.3. – 29.3.

**Pondělí – Kondiční běh na hřišti**

Běh po 4 sériích, pauza mezi sérií 1 minuta 30 vteřin

Běhy provádím ve vápně:

1 Série:

* 1 délka sprint, 3 volně
* 2 délky sprint, 2 volně
* 3 délky sprint, 1 volně
* 4 délky sprint

**Úterý- Volno**

**Středa – Silová posilovna**

**8 opakování po 3 sériích**

· **Dřepy s činkou na prsech** [**https://www.youtube.com/watch?v=t6v0JEWCNg4**](https://www.youtube.com/watch?v=t6v0JEWCNg4) **čas 7:25**

· **Dřep s činkou zepředu na ramenech**

· **Trh: https://www.youtube.com/watch?v=kA99bZyxyI4**

· **Činka v ruce a skok z jedné strany na druhou – Sáblíková**

· **Kliky (30x po 3 sériích)**

· **Biceps 20x 3 série**

**Čtvrtek - Kondiční sprinty**

**8 sprintů na 200 metrů**

1. **10 minutová rozcvička, běh cca 500m + dynamické protažení**
2. **Nejlépe běhat s hodinkami, které nám měří tep(vybíhat další sérii při tepovce 110)**
3. **Běžet v maximální rychlosti**
4. **Mezi každým během 2 minuty klid**

**Pátek – Volno**

**Sobota – Tabata**

***(Tabata IZ=20/IO=10), 5 kol s vlastní vahou, IOS=2min***

**30 min                  Tabata (prkno s kombinací kliku, dřepy s výskokem, nůžky v leže, výpady, horolezec, sprint na místě, boční plank, angličáky)**

**15 min                 Výklus nebo ROTOPED s lehkou váhou**

**15 min                  foamroller, protažení**

**Neděle - Volno**