

## AS Trenčín Tréningový plán vo ľno (23.3. – 29.3.2020)

Pred každým tréningom urobiť kvalitné rozcvičenie (rolkovanie, aktivácia – miniband + dynamický strečing 5 opakovaní na každú nohu) To čo robíš pravidelne a cítiš sa potom pripravený

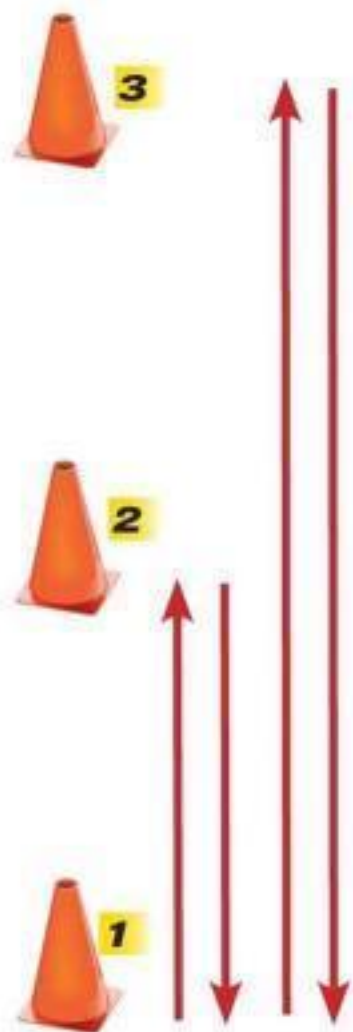


**23.3. Pondelok – CORE A + Intermittentné behy.**

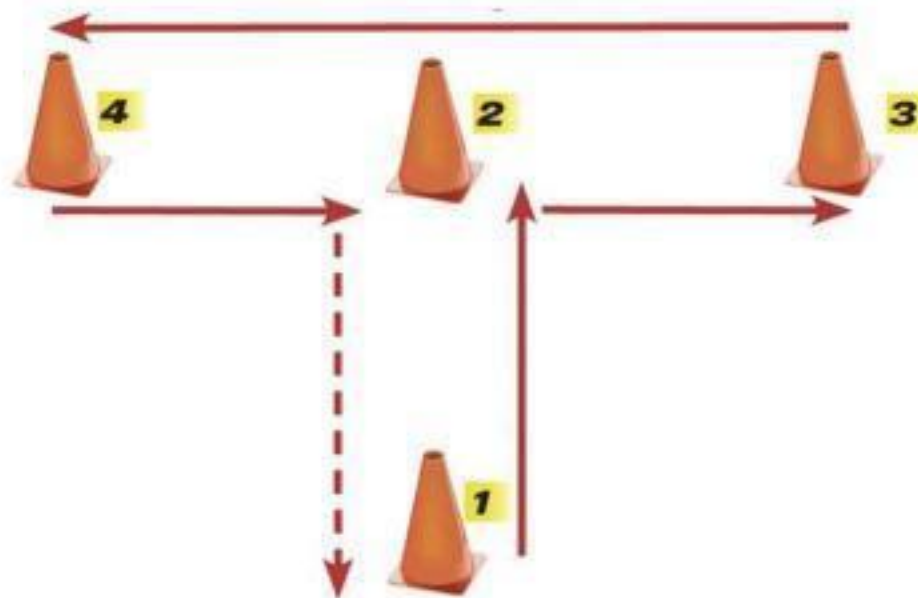
Beh A - kužele sú vzdialené 10 metrov (jeden beh je 60 metrov)

Beh B - kužele sú vzdialené 10 metrov (jeden beh je 50 metrov)

5 x Beh A + 5 x Beh B (odbehneš 1 sériu, potom je pauza 1 minúta a potom je pauza 3 minúty)



Beh A



Beh B

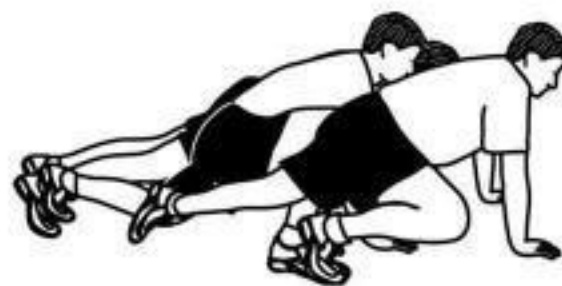
24.3. Utorok - Sila - Tabata: Tabata: work 20 sec- rest 10 sec. x 8 series, pause after exercise = 3min.



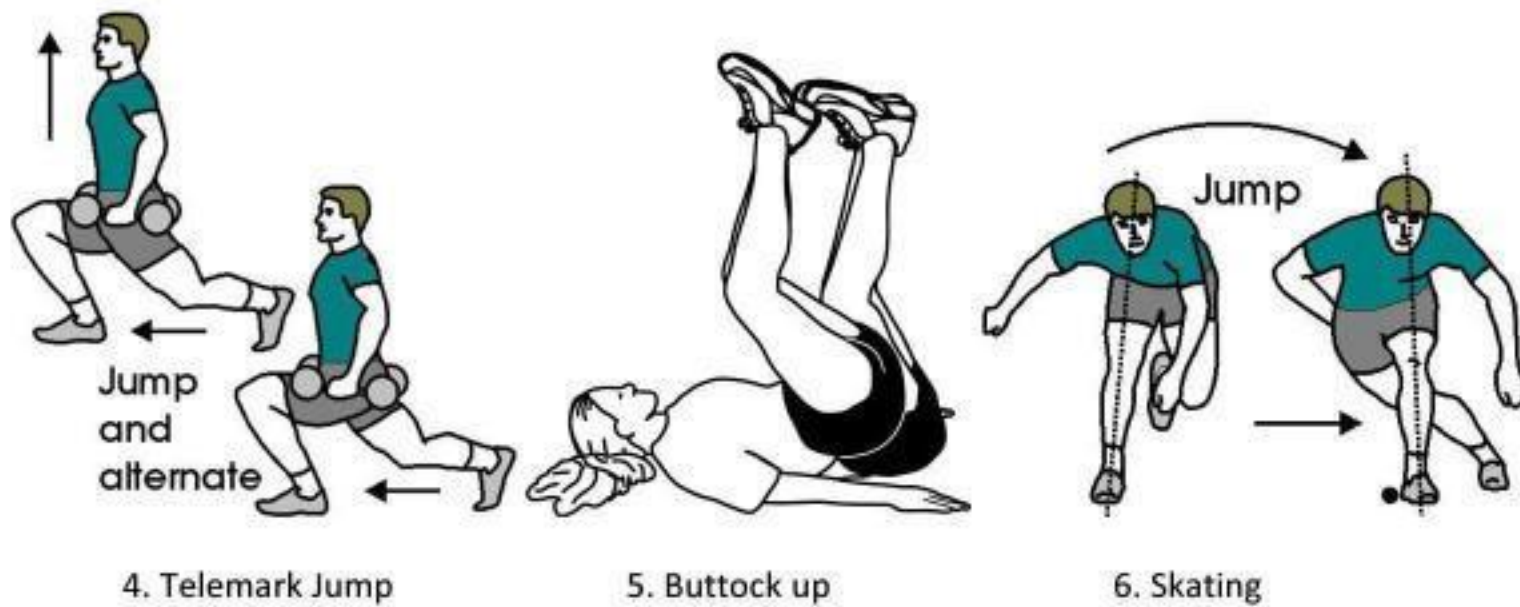
1. Skip on place



2. Jumping Jack



3. Sprint in Plank

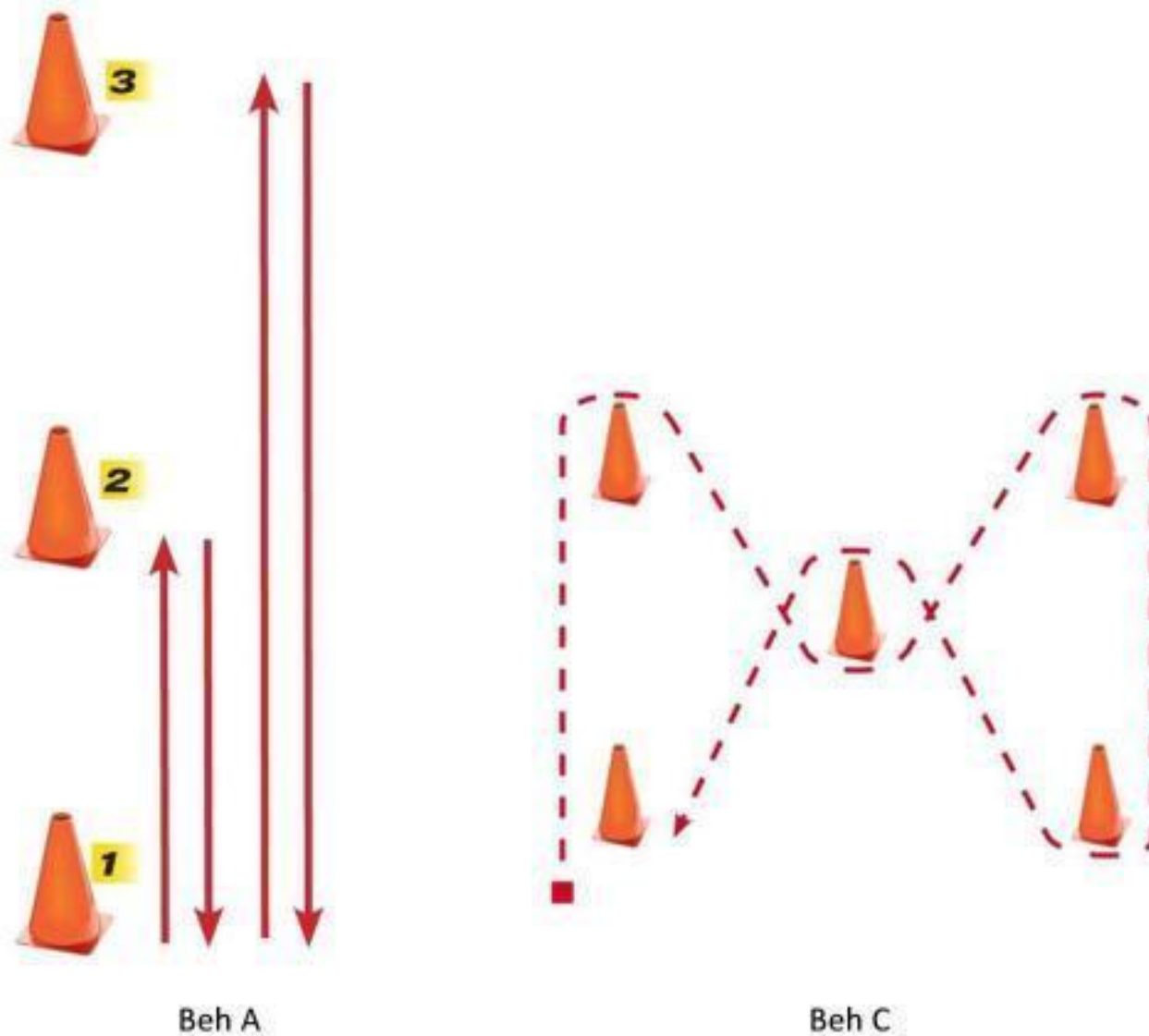


### 25.3. Streda – CORE B + Intermitentné behy.

Beh A - kužele sú vzdialené 10 metrov

Beh C - kužele sú vzdialené 10 metrov

5 x Beh A + 5 x Beh C (odbehneš 1 sériu, potom je pauza 1 minúta a potom je pauza 3 minúty)



**26.3. Štvrtok** – Voľno

**27.3. Piatok** – Sila - vlastná hmotnosť

**28.3. Sobota** – CORE C + Intermitentné behy.

Beh A - kužele sú vzdialené 10 metrov

Beh B - kužele sú vzdialené 10 metrov

Beh C - kužele sú vzdialené 10 metrov

5 x Beh A + 5 x Beh B + 5 x Beh C (odbehneš 1 sériu, potom je pauza 1 minúta a potom je pauza 3 minúty)

**29.3. Nedeľa** – Voľno

PaedDr. Michal Lacena



Name: Vlastná hmotnosť

Coach: PaedDr. Michal Lacena

Type:

A

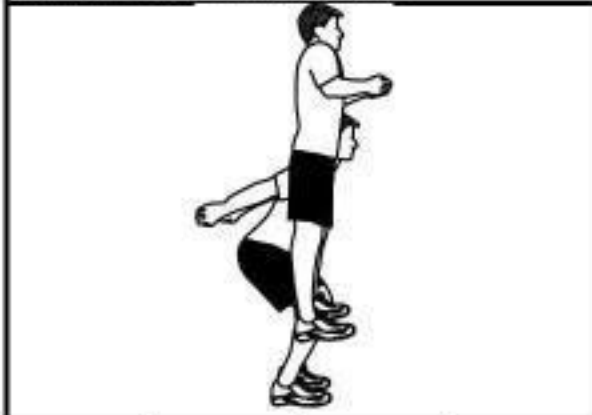
1



Set	Rep	Load	Rest
3	30+30sec		30 sec.

Hold in Glute bridge 1 leg

3



Set	Rep	Load	Rest
4	6		1 min.

Squat Jump

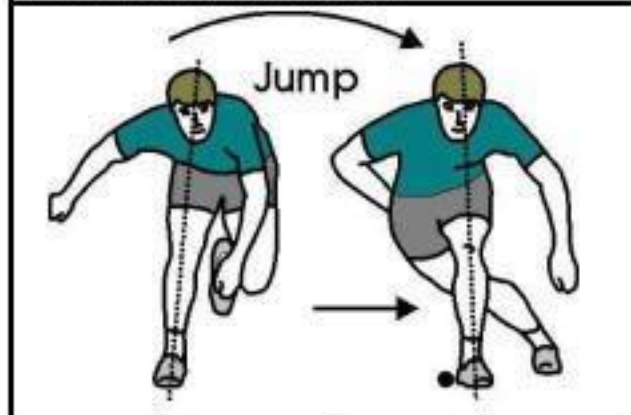
2



Set	Rep	Load	Rest
3	30+30sec		30 sec.

Hold in 1 leg sit position

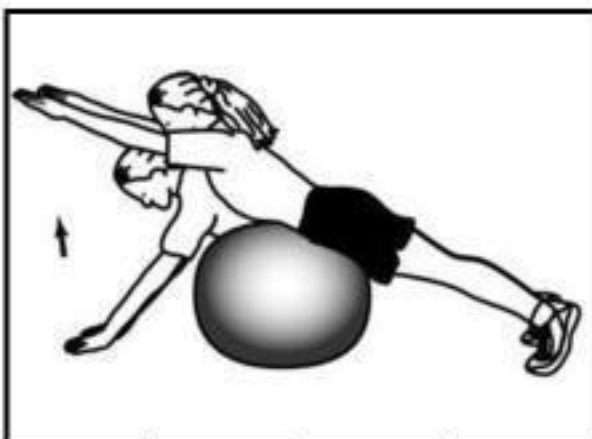
4



Set	Rep	Load	Rest
4	65+5		1 min.

Jump to side

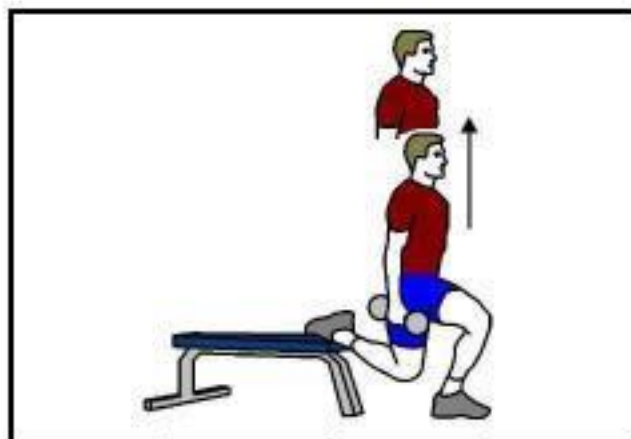
5



Set	Rep	Load	Rest
3	12		1 min.

Hyperxtension + shoulder

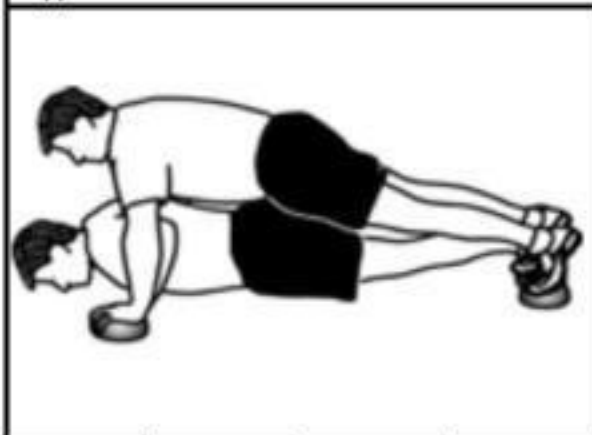
6



Set	Rep	Load	Rest
3	10 + 10		1 min.

1 leg deadlift

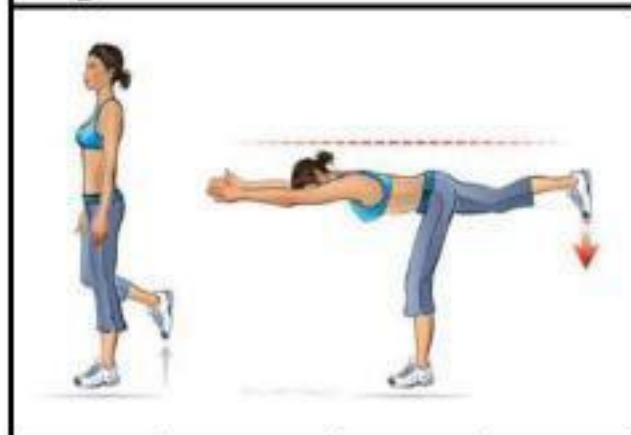
7



Set	Rep	Load	Rest
3	12		1 min.

Push Up

8



Set	Rep	Load	Rest
3	10+10		1 min.

1 leg Deadlift

## CORE A

1. Bránicové dýchanie 3 x 10 opakovaní  
- dýchanie do brucha, križová časť pritlačená k zemi



2. Cook Hip Lift 3 x 10/10 opakovaní  
- dýchanie do brucha, tlačiť päty do zeme, aktivovať zadok



3. Bird Dog 3 x 10/10 opakovaní  
- križová časť musí byť stabilná, päta nejde vyššie zadku

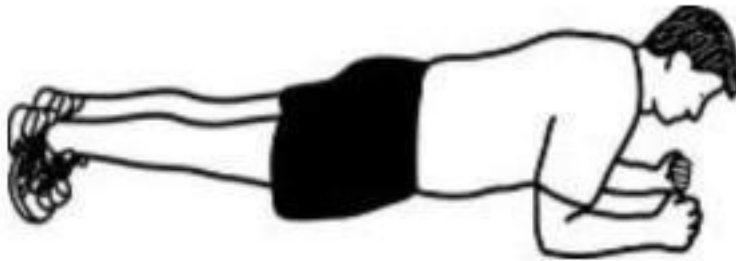


4. Shoulder Tap 3 x 10/10 opakovaní  
- križová časť musí byť stabilná, striedavo dľaň na rameno



## CORE B

1. Izometrický most 3 x 30 sekúnd  
- dýchanie do brucha, križová časť spevnená



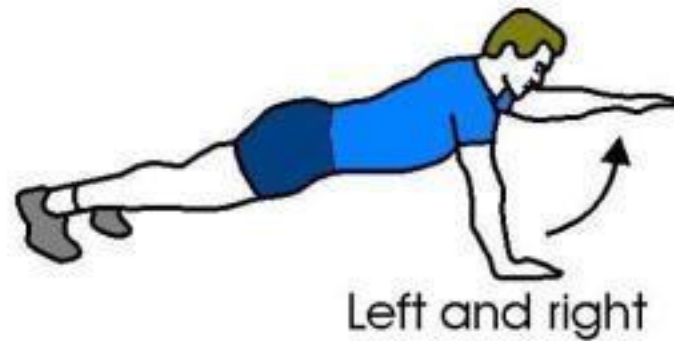
2. Zdvíhanie panvy v ľahu (nohy pokrčené) 3 x 10 opakovaní  
- dýchanie do brucha, s výdychom zdvíhanie panvy



3. Izometrický most na strane 3 x 30/30 sekúnd  
- dýchanie do brucha, križová časť spevnená

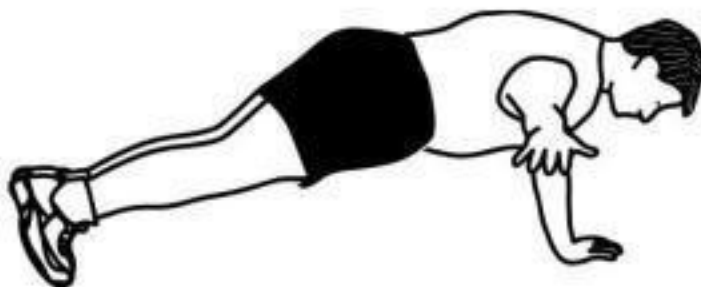


4. Striedavé dvíhanie rúk v podpore 3 x 10/10 opakovaní  
- križová časť musí byť stabilná



## CORE C

1. Striedavé dvíhanie rúk do strany v podpore 3 x 10/10 op.  
- dýchanie do brucha, krížová časť spevnená



3. Zdvíhanie panvy v podpore na strane 3 x 10/10  
- dýchanie do brucha, krížová časť spevnená



2. "Skracovačky" v ľahu (nohy vystreté) 3 x 10 opakovaní  
- dýchanie do brucha, pomalým pohybom ruky k nohám



4. Opačný Bird Dog 3 x 10/10 opakovaní  
- krížová časť pritlačená k zemi, opozitné končatiny

