

VT NYMBURK SCM II. 22. 2. – 28. 2. 2015

SKUPINA „A“ (L. Luhový):

Šimáček, Dvořák, Polcar, Gemov, Šperl, Šebesta, Hrabačka, pokorný, Bláha, Hengerič, Čermák, Huclová, Žůrková, Hauerová, Krocová, Berková.

SKUPINA „B“ (P. Davídek):

Sieberová, Soukupová, Polcarová, Píclová, Zekuciová, Budková, Trinerová, Nováková, Štěrbová, Vodičková.

PROGRAM SUCHÉ PŘÍPRAVY

NEDĚLE 22. 2.15 Obě skupiny strečink

PONDĚLÍ 23. 2.15 HALA: 10 – 11,30h (sk. „B“ – mladší)

- Rozběhání, protažení
- Kruhový trénink – 10 stanovišť/ 3 série
Série: 30s zátěž/ 30s odpočinek
- Využití váhy vlastního těla
- Pomůcky: expandéry, ripstole, hrazda, bosu, gymball, bradýlka, medicinbal (2kg)

HALA: 14 – 15, 30h (sk. „A“ – starší)

- Rozběhání, protažení
- Kruhový trénink - 10 stanovišť/ 3 série
Série: 40s zátěž/ 40s odpočinek
- Pomůcky: viz. sk. „B“

ÚTERÝ 24. 2.15 POSILOVNA: 10 -11,30h (sk. „A“ – starší)

- Zahřátí: švihadla, spinningová kola
- Kruhový trénink - 11 stanovišť/ 3 série
Série: 40s zátěž/ 40s odpočinek
- Pomůcky: posilovací stroje, volné činky, kotouče 5kg/ 10kg, boxovací pytel, žíněnky, jednoručky

POSILOVNA: 14 – 15,30h (sk. „B“ – mladší)

- Zahřátí: švihala, spinningová kola
- Kruhový trénink - 10stanovišť/ 3 série
Série: 30s zátěž/ 30s odpočinek
- Využití váhy vlastního těla
- Pomůcky: posilovací stroje, volné kotouče 1,25kg/ 2,5kg, švédská bedna, bidýlka žíněnky

STŘEDA 25. 2.15

HALA: 10 -11,30h (sk. „B“ – mladší)

- ATLETICKÝ TRÉNINK
- Rozběhání, strečink
- Atletická abeceda
- Koordinační cvičení
- Reakční rychlost (starty z poloh)
- Posilování s medicinbaly

- ODPOLEDNE obě skupiny strečink

ČTVRTEK 26. 2.15

HALA: 10 -11, 30h (sk. „A“ – starší)

- ATLETICKÝ TRÉNINK
- Rozběhání, švihadla, strečink
- Odrazová síla dolních končetin
- Reakční rychlost (starty z poloh)
- Posilování s medicinbaly

HALA. 14 – 15,30h (sk. „B“ – mladší)

- Zahřátí
- Stabilizační cvičení na HSSP
- Pomůcky: podložky, bosu, gymball

PÁTEK 27. 2.15

HALA: 10 – 11, 30h (sk. „B“ – mladší)

- Zahřátí, strečink
- Kruhový trénink - 10stanovišť/ 3 série
Série: 30s zátěž/ 30s odpočinek
- Využití vlastní váhy těla
- Pomůcky: hrazda, ribstole, expandéry, medicinbaly, bosu, gymbally

PÁTEK 27. 2.15

HALA: 14 – 15, 30h (sk. „A“ - starší)

- Zahřátí (švihadla), spinningová kola
- Kruhový trénink - 9 stanovišť/ 3 série
Série: 40s zátěž/ 40s odpočinek
- Pomůcky: nakládací tyče, posilovací stroje, kotouče 1, 25kg/ 5kg/ 10kg, podložky (žíněnky), jednoručky, švédská bedna.

