

Čtyřtýdenní program na prázdniny

(atletická příprava a posilování)

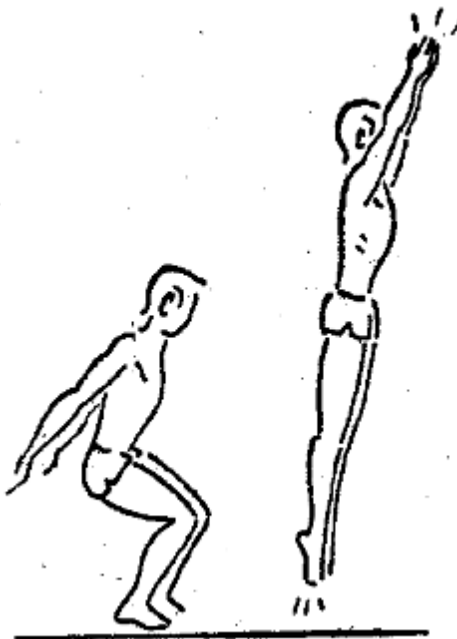
Čísla nevyjadřují přesné datum, jen první den, druhý den apod. Neznám přesně tvůj prázdninový program, a tak si ze sedmi týdnů bez tréninku můžeš tento čtyřtýdenní program zakomponovat do svého programu dle vlastního uvážení.

- Vždy se začíná **rozběháním** (zahřátím), **protahením**, **atletickou abecedou** apod.
- **Aktivní odpočinek** doporučuji zaměřit na basketbalové dovednosti – driblinky, střelba, přihrávky apod.
- **Vyklusání** má být uvolňující. Tělo musí pozvolna přejít do klidového stavu. Je možné zakomponovat lehké driblinky.
- **Doplňkový sport** volte s ohledem na vaše schopnosti a s ohledem na eliminaci případných zranění.
- Mezi série cvičení zařaďte **krátký odpočinek** (cca 1min.)

Příklady:

Kliky:	3 x 20	20 kliků – odpočinek - 20 kliků – odpočinek - 20 kliků
Kliky:	10, 15, 20, 15, 10	10 kliků – odpočinek - 15 kliků – odpočinek - 20 kliků – odpočinek - 15 kliků – odpočinek - 10 kliků
Břicho a záda:	3 x 20	20 x břicho, 20 x záda – odpočinek - 20 x břicho, 20 x záda – odpočinek - 20 x břicho, 20 x záda

- K **posilování** nepoužívejte zátěže. Stačí využívat vlastní váhu těla. Je důležité správné držení těla a správné dýchání.
- Doporučuji vytvořit skupinky (alespoň 2 osoby), které si budou vzájemně vypomáhat.



VÝPON:

Jako podložku můžeme použít desku nebo dvevní práh. Paty leží na zemi, špičky na podložce. Snažíme se vytáhnout na špičkách co nejvíce. Pro udržení rovnováhy se přidržujeme.

VÝSKOK:

Z mírného podřepu se snažíme vyskočit co nejvýše a nad hlavou tleskneme. Při výskoku jsme protažení. Vracíme se zpět do podřepu. Nesnažíme se skákat co nejrychleji, ale co nejvýše a nej přesněji.

1.TÝDEN PŘÍPRAVY

DEN 1:

Rychlost	1. Rozcvičení – atletická abeceda 2. 3 x 20m v úsilí 60/70/80% maximální rychlostí 3. 3 x 30m max.rychlostí (mezi jednotlivými úseky odpočinek 3min.) 4. 6min. aktivní odpočinek (nesedět – chodit, klusat, poskakovat) 5. 3 x 25m max.rychlostí (odpočinek 3min.) 6. 6min. aktivní odpočinek (nesedět) 7. 3 x 20m, max.rychlostí (odpočinek 3min.) 8. 2 x 40m v úsilí 80/60% max. rychlosti 9. 8min. vyklusat
Kliky	10, 15, 20, 15, 10 (počet opakování)
Švihadlo	1000 přeskoků (400 snožno, 400 střídavě, 100 levá, 100 pravá)
Zpevňovačky	3 série (čelní, pravý bok, levý bok, záda) - 40s-25s-25s-60s

DEN 2:

Vytrvalost	1. Rozcvičení – atletická abeceda 2. 6 x 50m max.rychlostí (mezi jednotlivými úseky odpočinek 1min.) 3. 6min. aktivní odpočinek (nesedět) 4. 6 x 40m max.rychlostí (odpočinek 1min.) 5. 6min. aktivní odpočinek (nesedět) 6. 6 x 30m max.rychlostí (odpočinek 1min.) 7. 6min. aktivní odpočinek (nesedět) 8. 2 x 80m v úsilí 80/60% max. rychlosti 9. 8min. vyklusat
Výpony	3 x 15 (viz. obrázek)
Výskoky	3 x 10 (z podřepu do podřepu – viz.obrázek)
Břicho a záda	3 x 20 pomalu (břicho-sed/lehy, záda-libovolné cviky)

DEN 3:

Rychlost	1. Rozcvičení - atletická abeceda 2. 2 x 50m v úsilí 80% max.rychlosti 3. 3 x 40m (mezi jednotlivými úseky odpočinek 2min.) 4. 6min. aktivní odpočinek (nesedět) 5. 4 x 30m (odpočinek 2min.) 6. 6min. aktivní odpočinek (nesedět) 7. 3 x 25m (odpočinek 2min.) 8. 10min. vyklusat
Kliky	10, 15, 20, 15, 10 (počet opakování)
Zpevňovačky	3 série (čelní, pravý bok, levý bok, záda) - 40s-25s-25s-60s
Švihadlo	1000 přeskoků (400 x snožno, 400 x střídavě, 100 x levá, 100 x pravá)

DEN 4:

Výběhy kopců	1. 10 x 80m max.rychlostí do mírného kopce (mezi jednotlivými úseky odpočinek 1min.) 2. 10min. vyklusat.
Břicho a záda	3 x 20 pomalu (břicho-sed/lehy, záda-libovolné cviky)
Švihadlo	1000 přeskoků (400 x snožno, 400 x střídavě, 100 x levá, 100 x pravá)

DEN 5:

Doplňkový sport	Plavání, volejbal, tenis atd...
Klíky	10, 15, 20, 15, 10 (počet opakování)
Švihadlo	1000 přeskoků (400 x snožno, 400 x střídavě, 100 x levá, 100 x pravá)

DEN 6:

Rychlost	1. Starty z různých poloh (sed, leh, dřep, klik atd. - 8 různých poloh) cca 15metrů sprint. Mezi jednotlivými běhy odpočinek do 1min. Celkem 3 série(tedy 24 sprintů). Mezi sériemi 6min. odpočinek. 2. 10min. vyklusat
Břicho a záda	4 x 20 pomalu (břicho-sed/lehy, záda-libovolné cviky)
Seskok / výskok	10 x seskok z výšky cca 1m a hned výskok do výšky cca 1m

DEN 7:

Obecná vytrvalost	20 - 30min. běh terénem (pomalý výklus, ale běh – nepřecházet v chůzi)
Klíky	10, 15, 20, 15, 10 (počet opakování)
Švihadlo	1000 přeskoků (400 x snožno, 400 x střídavě, 100 x levá, 100 x pravá)
Zpevňovačky	3 série (čelní, pravý bok, levý bok, záda) - 40s-25s-25s-60s

2.TÝDEN PŘÍPRAVY

DEN 8:

Rychlost	Stejně jako „Den 1“
Výpony	3 x 20
Výskoky	Kolena k bradě 4 x 15

DEN 9:

Výběhy kopců	1. Do mírného kopce 5 x vzdálenost cca 40m (cca 6-8sek). Mezi běhy odpočinek 1min (běžíme co nejrychleji) – 3 série. 2. 10min. vyklusat.
Klíky	10, 15, 20, 15, 10 (počet opakování)
Břicho a záda	4 x 20 pomalu (břicho-sed/lehy, záda-libovolné cviky)
Švihadlo	1000 přeskoků (400 x snožno, 400 x střídavě, 100 x levá, 100 x pravá)

DEN 10:

Vytrvalost v rychlosti	Stejně jako „Den 2“
Švihadlo	1000 přeskoků (400 x snožno, 400 x střídavě, 100 x levá, 100 x pravá)
Zpevňovačky	3 série (čelní, pravý bok, levý bok, záda) - 40s-25s-25s-60s

DEN 11:

Doplňkový sport	Plavání, volejbal, tenis atd...
Kliky	4 x 20
Výpony	3 x 20
Výskoky	Kolena k bradě 4 x 15

DEN 12:

Rychlost	1. Rozcvičení - atletická abeceda 2. 3 x 30m v úsilí 60/70/80% max.rychlosti 3. Rozložené úseky 3 x 60m – tzn. 20m na 80%, 20m uvolněně a 20m max. rychlostí (odpočinek mezi běhy 2min.) 4. 6min. aktivní odpočinek (nesedět) 5. Stupňované úseky 3 x 60m v závěru max.rychlost (odpočinek 2min.) 6. 6min. aktivní odpočinek (nesedět) 7. Letmé úseky 3 x 20m (letmé – rozběhnout se max rychlostí a mezi metami být v maximální rychlosti) odpočinek 2min. 8. 6min. aktivní odpočinek (nesedět) 9. 2 x 80m v úsilí 80/60% max. rychlosti 10. Vyklusat 10min.
Břicho a záda	4 x 20 pomalu (břicho-sed/lehy, záda-libovolné cviky)
Švihadlo	1000 přeskoků (400 x snožno, 400 x střídavě, 100 x levá, 100 x pravá)

DEN 13:

Rychlost	Stejně jako „Den 3“
Kliky	4 x 20
Břicho a záda	4 x 20 pomalu (břicho-sed/lehy, záda-libovolné cviky)
Švihadlo	1000 přeskoků (400 x snožno, 400 x střídavě, 100 x levá, 100 x pravá)

DEN 14:

Obecná vytrvalost	Výklus 30 – 40 min.
Seskok / výskok	15 x seskok z výšky cca 1m a hned výskok do výšky cca 1m
Zpevňovačky	3 série (čelní, pravý bok, levý bok, záda) - 50s-30s-30s-70s

3.TÝDEN PŘÍPRAVY

DEN 15:

Rychlost	1. Rozcvičení - atletická abeceda 2. 2 x 40m na 80% max.rychlosti 3. 4 x 30m (odpočinek mezi jednotlivými úseky 2min.) 4. 5min. aktivní odpočinek (nesedět) 5. 4 x 20m (odpočinek 2min.) 6. 5min. aktivní odpočinek (nesedět) 7. 4 x 15m (odpočinek 2min.) 8. 10min. vyklusat
Kliky	4 x 20
Břicho a záda	4 x 20 pomalu (břicho-sed/lehy, záda-libovolné cviky)
Švihadlo	1000 přeskoků (400 x snožno, 400 x střídavě, 100 x levá, 100 x pravá)

DEN 16:

Rychlost	1. Starty z různých obranných postavení (čelem, záda, bokem - ze stoje, haki - 8 různých poloh) cca 15metrů sprint. Mezi jednotlivými běhy odpočinek do 1min. Celkem 3 série(tedy 24 sprintů). Mezi sériemi 6min. odpočinek. 2. 10min. vyklusat
Zpevňovačky	3 série (čelní, pravý bok, levý bok, záda) - 50s-30s-30s-70s
Švihadlo	1000 přeskoků (400 x snožno, 400 x střídavě, 100 x levá, 100 x pravá)

DEN 17:

Plavání	
Švihadlo	1000 přeskoků (400 x snožno, 400 x střídavě, 100 x levá, 100 x pravá)

DEN 18:

Výběhy kopců	1. 12 x 100m maximální rychlosti v terénu do mírného kopce (mezi běhy odpočinek cca 1min) 2. 10 min výklus
Kliky, břicho, záda	4 x 20 (břicho-sed/lehy, záda-libovolné cviky)
Výpony	3 x 15
Výskoky	Kolena k bradě 4 x 15

DEN 19:

Vytrvalost v rychlosti	1. Rozcvičení - atletická abeceda 2. 6 x 50m max.rychlostí (mezi běhy odpočinek cca 1min) 3. 6min. aktivní odpočinek (nesedět) 4. 6x 40m max.rychlostí (odpočinek 1min.) 5. 6min. aktivní odpočinek (nesedět) 6. 6x 30m max.rychlostí (odpočinek 1min.) 7. 6min. aktivní odpočinek (nesedět) 8. 2x 80m v úsilí 80/60% max. rychlosti 9. 8min. vyklusat
Zpevňovačky	3 série (čelní, pravý bok, levý bok, záda) - 50s-30s-30s-70s
Švihadlo	1000 přeskoků (400 x snožno, 400 x střídavě, 100 x levá, 100 x pravá)

DEN 20:

Rychlost	1. Rozcvičení - atletická abeceda 2. 2x 40m na 80% max.rychlosti 3. 5x 40m (mezi běhy odpočinek cca 2min.) 4. 5min. akt.odpočinek (nesedět) 5. 5x 30m (odpočinek 2min.) 6. 5min. akt.odpočinek (nesedět) 7. 5x 20m (odpočinek 2min.) 8. 10min. vyklusat
-----------------	---

DEN 21:

Obecná vytrvalost	Výklus 30 – 40 min.
Seskok / výskok	15 x seskok z výšky cca 1m a hned výskok do výšky cca 1m

4.TÝDEN PŘÍPRAVY

DEN 22:

Rychlost	Starty z různých poloh jako v „Den 6“
Klíky, břicho, záda	4 x 30 (břicho-sed/lehy, záda-libovolné cviky)
Švihadlo	1000 přeskoků (400 x snožno, 400 x střídavě, 100 x levá, 100 x pravá)

DEN 23:

Rychlost	1. Rozcvičení - atletická abeceda 2. 3 x 25m v úsilí 60/70/80% max. rychlosti 3. 6 x 25m max.rychlost (mezi běhy odpočinek cca 3min.) 4. 6min. akt.odpočinek (nesedět) 5. 6 x 20 max.rychlostí (odpočinek 3min.) 6. 6min. akt.odpočinek (nesedět) 7. 6 x 10m max. rychlostí (odpočinek 1min.) 8. 2 x 60m v úsilí 80/60% max.rychlosti 9. 10min. vyklusat
Zpevňovačky	3 série (čelní, pravý bok, levý bok, záda) - 50s-30s-30s-70s
Švihadlo	1000 přeskoků (400 x snožno, 400 x střídavě, 100 x levá, 100 x pravá)

DEN 24:

Doplňkový sport	Plavání, volejbal, tenis atd...
Výpony	3 x 20
Výskoky	Kolena k bradě 4 x 15

DEN 25:

Výběhy kopců	1. 5 x 40m maximální rychlosti v terénu do mírného kopce (mezi běhy odpočinek cca 1min) – celkem 3 série 2. 10 min výklus
Klíky, břicho, záda	4 x 20 (břicho-sed/lehy, záda-libovolné cviky)
Švihadlo	1000 přeskoků (400 x snožno, 400 x střídavě, 100 x levá, 100 x pravá)

DEN 26:

Vytrvalost v rychlosti	1. Rozcvičení - atletická abeceda 2. 6 x 80m max.rychlostí (mezi běhy odpočinek cca 1min.) 3. 8min. akt.odpočinek (nesedět) 4. 6x 70m max.rychlostí (odpočinek 1min.) 5. 8min. akt.odpočinek (nesedět) 6. 6x 60 max. rychlostí(odpočinek 1min.) 7. 8min. akt.odpočinek (nesedět) 8. 2x 100m v úsilí 80/60% max. rychlosti 9. 15min. vyklusat
Zpevňovačky	3 série (čelní, pravý bok, levý bok, záda) - 50s-30s-30s-70s
Švihadlo	1000 přeskoků (400 x snožno, 400 x střídavě, 100 x levá, 100 x pravá)

DEN 27:

Rychlost	Starty z různých obranných postavení - stejně jako v „Den 16“.
Klíky, břicho, záda	4 x 20 (břicho-sed/lehy, záda-libovolné cviky)

DEN 28:

Obecná vytrvalost	Výklus 30 – 40 min
Seskok / výskok	15 x seskok z výšky cca 1m a hned výskok do výšky cca 1m
Zpevňovačky	3 série (čelní, pravý bok, levý bok, záda) - 50s-30s-30s-70s
Švihadlo	1000 přeskoků (400 x snožno, 400 x střídavě, 100 x levá, 100 x pravá)