

**INDIVIDUÁLNÍ PŘÍPRAVA - NESPECIFICKÁ + SPECIFICKÁ FORMA, DOMÁCÍ + VENKOVNÍ PROSTŘEDÍ**

**Starší žáci Mostecký Fotbalový Klub U15, U14, KPSŽ**

**ITP - období : od 20.4.2020 / do 26.4.2020 :**

**1.den Dopoledne - posilovací část 2 série - mezi jednotlivými sériemi odpočinek 3 minuty** <https://www.youtube.com/watch?v=XqCg7LQu4Ok>

**1.den Odpoledne - běžecká část** 10 - 15 minut rozběhání + atletická abeceda, Rychlostní vytrvalost 1) 100 m maximálně možné tempo, IO: meziklus zpět na start, Počet opakování: 8, 2) 70 m maximálně možné tempo, IO: meziklus zpět na start, Počet opakování: 8, 3) 50 m maximálně možné tempo, IO: meziklus zpět na start, Počet opakování: 8.

**2.den Dopoledne - posilovací část 2 série - mezi jednotlivými sériemi odpočinek 3 minuty** <https://www.youtube.com/watch?v=XqCg7LQu4Ok>

**2.den Odpoledne - technická část 2 série - mezi jednotlivými sériemi odpočinek 3 minuty** <https://www.youtube.com/watch?v=5g7ZuQD--6o>

**3.den Dopoledne - posilovací část 2 série - mezi jednotlivými sériemi odpočinek 3 minuty** <https://www.youtube.com/watch?v=XqCg7LQu4Ok>

**3.den Odpoledne - běžecká část** 10 - 15 minut rozběhání + atletická abeceda, Rychlostní vytrvalost 1) 100 m maximálně možné tempo, IO: meziklus zpět na start, Počet opakování: 8, 2) 70 m maximálně možné tempo, IO: meziklus zpět na start, Počet opakování: 8, 3) 50 m maximálně možné tempo, IO: meziklus zpět na start, Počet opakování: 8.

**4.den Dopoledne - posilovací část 2 série - mezi jednotlivými sériemi odpočinek 3 minuty** <https://www.youtube.com/watch?v=XqCg7LQu4Ok>

**4.den Odpoledne - technická část 2 série - mezi jednotlivými sériemi odpočinek 3 minuty** <https://www.youtube.com/watch?v=5g7ZuQD--6o>

**5.den Dopoledne - posilovací část 2 série - mezi jednotlivými sériemi odpočinek 3 minuty** <https://www.youtube.com/watch?v=XqCg7LQu4Ok>

**5.den Odpoledne - běžecká část** 10 - 15 minut rozběhání + atletická abeceda, Rychlostní vytrvalost 1) 100 m maximálně možné tempo, IO: meziklus zpět na start, Počet opakování: 8, 2) 70 m maximálně možné tempo, IO: meziklus zpět na start, Počet opakování: 8, 3) 50 m maximálně možné tempo, IO: meziklus zpět na start, Počet opakování: 8.

**6. a 7.den Challenge - soutěže + natáčení vlastních fotbalových videí, vlastní tréninkový program**