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

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

**ITP - období : od 27.4.2020 / do 3.5.2020 :**

**1.den Dopoledne - posilovací část 2 série - mezi jednotlivými sériemi odpočinek 3 minuty**

<https://www.youtube.com/watch?v=ItW8RQGU1Ho> **+ JEMNÁ TECHNIKA A MÍČOVÉ DOVEDNOSTI**

**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=ItW8RQGU1Ho> **+ JEMNÁ TECHNIKA A MÍČOVÉ DOVEDNOSTI**

**2.den Odpoledne - běžecká část 5 minut rozběhání, 6 minut dynamický strečink + atletická abeceda. 8 x 50m 80% max, interval odpočinku mezi jednotlivými běhy 20 vteřin. 12 minut běh - kontinuální tempo 60%, interval odpočinku po doběhnutí je 2 minuty. 4 x 50m sprint 100% max, interval odpočinku mezi jednotlivými běhy 20 vteřin. 12 minut běh - kontinuální tempo 60%, interval odpočinku po doběhnutí je 2 minuty 4 x 50m sprint 100% max, interval odpočinku mezi jednotlivými běhy 10 vteřin. 5 minut volný výklus + 10 minut statický strečink.**

**3.den Dopoledne - posilovací část 2 série - mezi jednotlivými sériemi odpočinek 3 minuty**

<https://www.youtube.com/watch?v=ItW8RQGU1Ho> **+ JEMNÁ TECHNIKA A MÍČOVÉ DOVEDNOSTI**

**3.den Odpoledne - běžecká část 6 minut rozběhání + atletická abeceda (důležité!). Rychlost: 1) 4x odskok jednonož L/P (čtyři skoky na jedné, čtyři skoky na druhé noze do prostoru) + submaximální sprint 90% max 50m, interval odpočinku mezi jednotlivými běhy je chůze zpět na start, počet opakování 6. 2) 2x dřep + výskok + maximální sprint 30m, interval odpočinku mezi jednotlivými běhy je chůze na start + 10 vteřin, počet opakování 6. 3) 4x odskok snožmo (do prostoru) + sprint 20m, interval odpočinku mezi jednotlivými běhy je chůze na start + 10 vteřin, počet opakování 6.**

**4.den Dopoledne - posilovací část 2 série - mezi jednotlivými sériemi odpočinek 3 minuty**

<https://www.youtube.com/watch?v=ItW8RQGU1Ho> **+ JEMNÁ TECHNIKA A MÍČOVÉ DOVEDNOSTI**

**4.den Odpoledne - běžecká část 5 minut rozběhání, 5 minut dynamický strečink + atletická abeceda. 200m - 150m - 100m maximálně možné tempo, interval zatížení: interval odpočinku 1:2 (příklad 200m uběhnu za 30 vteřin, tak 60 vteřin odpočívám a běžím 150m.....atd) 3x série. 4 minut volný fartlek (výklus) + 90 vteřin odpočinek. 150m - 100m - 50m maximálně možné tempo, interval zatížení:interval odpočinku 1:1,5 (příklad 150m uběhnu za 20 vteřin, tak 30 vteřin odpočívám a běžím 100m......atd) 3x série. 4 minut volný fartlek (výklus) + 90 vteřin odpočinek. 100m - 50m - 30m maximálně možné tempo, interval zatížení:interval odpočinku 1:1 (příklad 100m uběhnu za 15 vteřin, 15 vteřin odpočívám a běžím 50m........atd) 3x série. 4 minuty volný výklus + 12 minut statický strečink - celé tělo.**

**5.den Dopoledne - posilovací část 2 série - mezi jednotlivými sériemi odpočinek 3 minuty**

<https://www.youtube.com/watch?v=ItW8RQGU1Ho> **+ JEMNÁ TECHNIKA A MÍČOVÉ DOVEDNOSTI**

**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.den Dopoledne - herní činnosti ve dvojicích (přihrávky, vedení míče, převzetí míče, atd....) - domluvit se vzájemně mezi sebou. Průpravná cvičení bezkontaktního charakteru.**

**6.den Odpoledne - individuální tréninkový plán (kolo, procházka, inline brusle, atd.......)**

**7.den VOLNO**