**KONDIČNÍ PŘÍPRAVA - SPECIFICKÁ + NESPECIFICKÁ FORMA :**

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

**ITP č.1 - období : od 16.3.2020 / do 20.3.2020 :**

* **1.den - Vytrvalostní běh + švihadla: 3 x 8‘ Iz ( vzdálenost 3 x 1.866 m ) - 2 x 3‘ Io. Terén/Workout hřiště Benedikt**
* 2.den **-** doplňkové sporty + posilování + protahovací cvičení + core cvičení
* **3.den - Coerver, IHČJ, jemná technika. Veřejná venkovní sportoviště.**
* 4.den - doplňkové sporty + posilování + protahovací cvičení + core cvičení
* **5.den - Malé formy her - domluvit se mezi sebou. Veřejná venkovní sportoviště.**

**turnaje**

**[](http://4vector.com/thumb_data/afd-112395.jpg)**[](http://www.conrad.de/medias/global/ce/5000_5999/5100/5150/5151/515158_LB_00_FB.EPS_250.jpg) 

* **KAŽDÉM DOBĚHNUTÍ REGENERAČNÍ BĚH cca 5 minut při TF = 120 - 150 tepů / min.**
* **NEZAPOMENOUT: po doběhnutí protahovací cvičení 15 minut ( ! )**
* **UPOZORNĚNÍ: Kvalitní obuv a terén + dodržovat pitný režim ( ! )**
* **Vysvětlivky: ( Iz) = interval zatížení, (Io) = interval odpočinku**