

**INDIVIDUÁLNÍ KONDIČNÍ PŘÍPRAVA - NESPECIFICKÁ FORMA VENKOVNÍ PROSTŘEDÍ - PARKY, LESY, nezapomenout na roušku ! :**

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

**ITP č.1 - období : od 23.3.2020 / do 29.3.2020 :**

* **1.den - 4x1500m, do 7:30 min, pauza mezi běhy 90 vteřin. Cvičení dynamická síla.**
* **2.den - 8x800m, do 3:20 min, pauza mezi běhy 1 minuta.**
* **3.den - Jedna série = 20m, 40m, 60m, 80m, 100m. Celkem 10 sérií, pauza mezi jednotlivými běhy 15 vteřin. Cvičení dynamická síla.**

* **4.den - Souvislý běh 45 minut, minimálně uběhnout 9km.**

* **5.den - 2x1500m + 4x800m. 1500m do 7:30 min, 800m do 3:20 min.**

1. **den - 10 vteřin běh (50%maxima), 10 vteřin rychlý běh (80-90%maxima), 10 vteřin chůze. 3x10 minut, pauza mezi běhy 2 minuty. Cvičení dynamická síla.**

**7.den - VOLNO**

**[](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)