

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

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

**ITP č.1 - období : od 30.3.2020 / do 5.4.2020 :**

* **1.den 5 - 7 minut rozcvičení, Core trénink: 1) Vzpor klečmo - natažené HK, DK v koleni 90°, 2) Podpor do boku - statická výdrž - natažené DK - L/P, 3) Leh na zádech - 90° v koleni - tlak 2 - 3 vteřiny HK do kolene, pravidelně střídat L/P, 4) Podpor na předloktí do boku - rotace HK pod sebe + do upažení L/P, 5) Podřep - ruce v týl - 90° v koleni - přesun do těžiště v podřepu (nezvedat těžiště, dotáhnout do propnuté DK) - plynule střídat L/P, 6) Leh na zádech - ruce do předpažení - zvednout pánev + natáhnout DK do propnuté špičky - střídat DK (cvik na hamstringy + hýžďové svalstvo). 3x série, IZ: 60 vteřin, IO: 30 - 45 vteřin, každý cvik ve 3 sériích, poté další cvik. Domácí prostředí.**
* **2.den 5 - 7 minut rozběhání + dynamický strečink. 6x70 m 80% max, IO: 20 vteřin, 4 minuty fartlek - tempo dle pocitu, IO: 90 vteřin, 150 - 100 - 70m maximálně možné tempo, IZ:IO 1:2 (2x série), 4 minuty běh - 60%max - kontinuální tempo, IO: 2 minuty. 6x 50m sprint 100%max, IO: meziklus zpět na start. 150 - 100 - 70 m maximálně možné tempo, IZ:IO 1:2 (2x série). 4 minuty běh - fartlek, IO: 2 minuty. 6x 20 m sprint 100%, IO: mezichůze na start + 10 vteřin. 4 minuty volný výklus, 10 minut statický strečink. Venkovní prostředí.**
* **3.den 5 - 7 minut rozcvičení + dynamický strečink, Core + funkční trénink. 1) Kliky - 16, 14, 12x. 2) Dřepy - ruce v týl - maximální rozsah pohybu (2 vteřiny dolů, 2 vteřiny nahoru) - 16, 14, 12x. 3) Leh na břiše - HK do vzpažení a zpět upažení pokrčmo (svícen) - 16, 14, 12x. 4) Výpady - ruce v týl - 16, 14, 12x L/P. 5) Podpor - vzpor - kombinace - 16, 14, 12x cyklus. 6) Leh na zádech - HK položené vedle těla na podložce - DK spouštět do strany směrem k zemi tak, aby obě ramena zůstala na zemi - 16, 14, 12x L/P. 3x série, IO: 45 - 60 vteřin mezi cviky, odcvičit jeden cvik ve třech sériích, poté další. Domácí prostředí.**

* **4.den 5 - 7 minut rozběhání + atletická abeceda (důležité!). Rychlost 1) 4 x odskok jednonož L/P (čtyři skoky na jedné, čtyři skoky na druhé noze do prostoru) + submaximální sprint 90% max 50 metrů, IO: mezichůze zpět na start - Počet opakování 6x. 2) 2x dřep + výskok + maximální sprint 30m. IO: mezichůze zpět na start + 10 vteřin, počet opakování: 6x. 3) 4x odskok snožmo(do prostoru) + sprint 20m, IO: mezichůze zpět na sart + 10 vteřin, počet opakování: 6x. Venkovní prostředí.**

* **5.den 5 - 7 minut rozcvičení, Core trénink: 1) Vzpor klečmo - natažené HK, DK v koleni 90°, 2) Podpor do boku - statická výdrž - natažené DK - L/P, 3) Leh na zádech - 90° v koleni - tlak 2 - 3 vteřiny HK do kolene, pravidelně střídat L/P, 4) Podpor na předloktí do boku - rotace HK pod sebe + do upažení L/P, 5) Podřep - ruce v týl - 90° v koleni - přesun do těžiště v podřepu (nezvedat těžiště, dotáhnout do propnuté DK) - plynule střídat L/P, 6) Leh na zádech - ruce do předpažení - zvednout pánev + natáhnout DK do propnuté špičky - střídat DK (cvik na hamstringy + hýžďové svalstvo). 3x série, IZ: 60 vteřin, IO: 30 - 45 vteřin, každý cvik ve 3 sériích, poté další cvik. Domácí prostředí.**

**6.den 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. Venkovní prostředí.**

* **7.den 5 - 7 minut rozcvičení + dynamický strečink, Core + funkční trénink. 1) Kliky - 16, 14, 12x. 2) Dřepy - ruce v týl - maximální rozsah pohybu (2 vteřiny dolů, 2 vteřiny nahoru) - 16, 14, 12x. 3) Leh na břiše - HK do vzpažení a zpět upažení pokrčmo (svícen) - 16, 14, 12x. 4) Výpady - ruce v týl - 16, 14, 12x L/P. 5) Podpor - vzpor - kombinace - 16, 14, 12x cyklus. 6) Leh na zádech - HK položené vedle těla na podložce - DK spouštět do strany směrem k zemi tak, aby obě ramena zůstala na zemi - 16, 14, 12x L/P. 3x série, IO: 45 - 60 vteřin mezi cviky, odcvičit jeden cvik ve třech sériích, poté další. Domácí prostředí.**

 ****