

**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 6.4.2020 / do 12.4.2020 :**

* **1.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.**

* **2.den 5 minut rozběhání, 5- 7 dynamický strečink + atletická abeceda, 2) 8x50m 80% max, IO: 20 vteřin, 3) 12 minut běh - kontinuální tempo min. 60 - 70% max, IO: 2 minuty, 4) 4x50m sprint 100% max, IO: 20vteřin, 5) 10 minut běh - 60%max - v každé minutě 5 vteřin výstup maximálně možné tempo, IO: 3 minuty, 6) 4x50m sprint 100%max, IO: 20 vteřin, 7) 12 minut běh - kontinuální tempo 60 - 70% max, IO: 2 minuty, 8) 4x50m sprint 100% max, IO: 10 vteřin, 9) 10 minut běh - 60% max - v každé minutě 5 vteřin výstup maximálně možné tempo, IO: 3 minuty, 10) 4x50 m sprint 100% max, IO: 10 vteřin, 11) 5 minut volný výklus, 12) 10 minut statický strečink. Venkovní prostředí.**

**3.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.**

* **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 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.**

**6.den VOLNO**

* **7.den VOLNO**

 ****