

Doporučený tréninkový plán pro Nouzový stav Covid-19

Chlapci i dívky 6-11 let – provádět KAŽDÝ DRUHÝ DEN:

30x vzpor ležmo „kliky“ – var. 1: dělat maximální možný počet naráz, POCTIVĚ (klidně po 2-3 klicích), až do počtu 30ti opakování
– var. 2 (pro pokročilejší): provádění cviků v pravidelných sériích 3x 10, nebo 6x 5, při zachování technicky správného provedení cviku

15x Sedy-lehy, obyčejné – obyčejné sedy-lehy prováděné s oporou nohou (např. zapřené pod/o postel)



15x sedy-lehy, nohy nahoře – opět prováděný cvik sed-leh, ale s upravenou polohou nohou: na pohovce, nebo kdo udrží nohy volně, tak drží nohy volně ve vzduchu.



30x dřep – provádět v sérii 3x 10, dřep stačí provádět do polohy nohou: lýtko X stehno = 90°

Cvik „mountain climber“ – provádět 2x 30s

– popis cviku: začínáme v poloze vzoru ležmo, zadek lehce vzhůru, ruce propnuté, následně dynamicky jednou nohou kolenem pod vrchní část hrudního koše, s přeskokem nohy vyměníme, opakujeme frekvenčně.

– Pro přehlednost odkaz: <https://www.youtube.com/watch?v=zT-9L3CEcmk>

SOUHRN CVIČENÍ JE NA CELÝ DEN – LZE TEDY PROVÉST JEDNU SÉRII RÁNO, DRUHOU ODPOLEDNE, TŘETÍ VEČER..... CÍLEM JE, ABY SE DĚTI TROCHU HÝBALI.

Chlapci i dívky 11+ let – provádět KAŽDÝ DEN:

vzpor ležmo „kliky“ – **CHLAPCI 40 OPAKOVÁNÍ**.....**DÍVKY 30 OPAKOVÁNÍ**

– provádění cviků v pravidelných sériích 4x 10 (3x 10), ČISTĚ TECHNICKY

sedy-lehy, obyčejné – obyčejné sedy-lehy prováděné s oporou nohou (např. zapřené pod/o postel)

– **CHLAPCI 20 OPAKOVÁNÍ**.....**DÍVKY 30 OPAKOVÁNÍ**

– lze provádět v sériích po 10ti opakování



sedy-lehy, nohy nahoře – opět prováděný cvik sed-leh, ale s upravenou polohou nohou: na pohovce, nebo kdo udrží nohy volně, tak drží nohy volně ve vzduchu.

– **CHLAPCI 20 OPAKOVÁNÍ**.....**DÍVKY 30 OPAKOVÁNÍ**

– lze provádět v sériích po 10ti opakování



dřep S VÝSKOKEM – provádět v sérii 4x 10, dřep stačí provádět do polohy nohou: lýtko X stehno = 90°

Cvik „mountain climber“ – provádět 2x 60s

– popis cviku: začínáme v poloze vzoru ležmo, zadek lehce vzhůru, ruce propanuté, následně dynamicky jednou nohou kolenem pod vrchní část hrudního koše, s přeskokem nohy vyměníme, opakujeme frekvenčně.

– Pro přehlednost odkaz: <https://www.youtube.com/watch?v=zT-9L3CEcmk>

SOUHRN CVIČENÍ JE NA CELÝ DEN – LZE TEDY PROVÉST JEDNU SÉRII RÁNO, DRUHOU ODPOLEDNE, TŘETÍ VEČER..... CÍLEM JE, ABY SE DĚTI TROCHU HÝBALI. POKUD BY SE STALO, ŽE ZADANÁ KRITÉRIA JSOU NEDOSTATEČNÁ, MŮŽE SI CVIČENEC SÁM UPRAVIT CVIČENÍ O + 5-10 OPAKOVÁNÍ, NEJVÝŠE VŠAK 50 OPAKOVÁNÍ ZA DEN. KAŽDÝ TÝDEN NAVÝŠIT MAX. OPAKOVÁNÍ O +5.