

## 4. týždňový harmonogram individuálnych TJ pre dorastenecké kategórie

Štruktúra týždňa - tréningový program

	doobeda	poobede
Pondelok	Švihadlo + Rýchlostný tréning	CORE, Prehab program Ball mastery, Senseball
Utorok	Technika + HČJ	Silový program
Streda	Technika + HČJ	Silový program
Štvrtok	-	-
Piatok	Technika + HČJ	Silový program
Sobota	-	Vytrvalostný tréning
Nedeľa	-	-

Vysvetlivky

IZ	Interval zaťaženia	<b>ROZCVIČENIE PRED TRÉNINGOM:</b>  <i>5-10 minút</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• rozohriatie</li><li>• mob. cvičenie</li><li>• dyn. strečing</li></ul>
IO	Interval odpočinku	
PS	Počet sérií	
PO	Počet opakovaní	
IOs	Interval odpočinku medzi sériami	
PC	Počet cvičení	
I	Intenzita uvádzaná v srdcovej frekvencii	
V	Objem	
SF	Srdcová frekvencia	

- 1. Pri silových cvičeniach je dôležitá správna technika.**
- 2. Plán je určený pre individuálny tréning, nie skupinový!!!**
- 3. Odporúčame sa vyhýbať kontaktu s inými osobami v blízkom priestore.**
- 4. V prípade nevyhnutného kontaktu s inou osobou odporúčame použiť rúško.**
- 5. Po tréningu odporúčame dôkladnú dezinfekciu a bezodkladné vypratie tréningového oblečenia.**

## CORE

Týždeň 1	Týždeň 2	Týždeň 3	Týždeň 4
IZ = 40 sek. IO = 20 sek. PS = 1	IZ = 40 sek. IO = 20 sek. PS = 1	IZ = 40 sek. IO = 20 sek. PS = 1	IZ = 40 sek. IO = 20 sek. PS = 1
<ul style="list-style-type: none"> <li>• CRUNCH</li> <li>• SKY KICKS</li> <li>• RUSSIAN TWIST</li> <li>• DIAGONAL PLANK</li> <li>• BUTTERFLY SIT UP</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• KNEES UP CRUNCH</li> <li>• LYING CRISS CROSS</li> <li>• V SIT</li> <li>• KNEE TO ELBOW</li> <li>• KNEE PENDULUM</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEGS UP/DOWN</li> <li>• LYING FLUTTER KICKS</li> <li>• SEATED CRISS CROSS</li> <li>• KNEE TOUCHES</li> <li>• V HOLD</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TOE REACH</li> <li>• KNEE TO CHEST</li> <li>• SEATED FLUTTER KICKS</li> <li>• REVERSE PLANK</li> <li>• LYING CYCLE</li> </ul>

## Silový tréning

Týždeň	Tréningy	IZ	IO	PS
1.	W1, W2	30"	20"	4x
2.	W3, W4	30"	20"	5x
3.	W1, W2	35"	20"	4x
4.	W3, W4	35"	20"	5x

### Tréningy W1 - W4

W1	W2	W3	W4
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drep</li> <li>• Kľuk</li> <li>• Brušák - motýľ</li> <li>• Dvíhanie panvy</li> <li>• Scorpion twist</li> <li>• Kness up crunch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Výpad vzad</li> <li>• Spiderman kľuk</li> <li>• Spúšťanie nôh</li> <li>• Stabilizácia</li> <li>• Kľuk na pleciah</li> <li>• Dotyk členkov</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Výpad vpred</li> <li>• Kľuk na úzko</li> <li>• Kmitanie nohami</li> <li>• Horolezec na dva</li> <li>• Ručkovanie</li> <li>• Plank</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Výskok z drepu</li> <li>• Výbušné kľuky</li> <li>• Criss cross</li> <li>• Preskok s výpadom</li> <li>• Kľuk s vlnou</li> <li>• Bočný plank</li> </ul>

## Rýchlostný tréning

	Počet sérií	Počet opakovaní = 1 úsek	IO (odpočinok medzi úsekmi)	IOs (odpočinok medzi sériami)
Rýchlostná vytrvalosť	4	6	0"	60"
Opakované šprinty	3	4	chôdza späť	90"

## Rýchlosť - 1. týždeň

### Rýchlostná vytrvalosť (80% - 95%)

- Vedenie lopty 10m
- Kopnutie a dobehnutie lopty 30m
- Vedenie lopty 10m

### Opakované šprinty (100%)

- vedenie lopty 5m, zašliapnutie
- šprint 15m
- spomalenie 5m

## Rýchlosť - 2. týždeň

### Rýchlostná vytrvalosť (80% - 95%)

- Bočné poskoky 10m
- Výbeh so zmenami smeru 30m
- Bočné poskoky 10m

### Opakované šprinty (100%)

- bočné poskoky 5m
- šprint 15m so zmenami smeru
- spomalenie 5m

## Rýchlosť - 3. týždeň

### Rýchlostná vytrvalosť (80% - 95%)

- Diagonálne poskoky pomedzi kužele 10m
- Výbeh so zmenami smeru 30m
- Diagonálne poskoky pomedzi kužele 10m

### Opakované šprinty (100%)

- Diagonálne poskoky pomedzi kužele 5m
- Šprint 15m so zmenami smeru (na prvom úseku opakované vyrazenie)
- spomalenie 5m

## Rýchlosť - 4. týždeň

### Rýchlostná vytrvalosť (80% - 95%)

- Vedenie lopty pomedzi kužele 10m
- Výbeh 30m
- Cúvanie 10m

### Opakované šprinty (100%)

- Diagonálne poskoky vzad kužele 5m
- Šprint po otočke 15m
- spomalenie 5m

## Alternatíva k rýchlostnému tréningu

## Rozcvičenie

### Bežecký tréning - pyramídy

PO=25 IZ=10'' = jeden úsek IO=10'' PS=3x IOs=3' 5x40m 5x45m 5x50m 5x45m 5x40m	<ul style="list-style-type: none"><li>• 5x40m</li><li>• 5x45m</li><li>• 5x50m</li><li>• 5x45m</li><li>• 5x40m</li></ul>
-------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Vytrvalostný tréning

### Rozcvičenie

#### Streda:

1. týždeň: 50 \*50 metrov: PO=1, IZ=10 sek., IO=10 sek. (požadovaná SF=180 a viac úderov za minútu = za 10 sekúnd min. 30 úderov). [Alternatíva pre U17 \(50\\*40-45m\)](#)

2. týždeň: vytrvalostná pyramída 10m - 20m - 30m - 40m - 50m - 40m - 30m - 20m - 10m: vždy návrat na základnú čiaru. PO=3, IZ=1min.45sek až 2 min., IO=3 min., medzi sériami 3 až 4 min. kým neklesne SF na 120 úderov. [Alternatíva pre U17 \(PO = 2\)](#)

3. týždeň: 5 \*10 metrov: PO=3, IZ=10 sek., IO=20 sek., medzi sériami 3 až 4 min., kým neklesne SF na 120 úderov = 20 úderov za 10 sekúnd. [Alternatíva pre U17 \(PO = 2\)](#)

4. týždeň: vytrvalostná pyramída 10\*8 m, 8\*16 m, 6\*24 m, 4\*32 m, 2\*40 m - 2\*40 m, 4\*32 m, 6\*24 m, 8\*16 m, 10\*8 m: PO=1, IZ a IO = jednotlivé úseky v maximálnom tempe, návrat vždy v ľahkom pokluse, [Alternatíva pre U17 \(prestávka medzi vzostupnou a zostupnou časťou v trvaní kým SF neklesne na 120 úderov za min. = 20 úderov za 10 sekúnd\)](#)

#### Sobota:

### Fartlek (beh so striedaním intenzity):

- IZ=15min
- minúta a pol SF=155-165 : ďalších 30 sek. zrýchlene SF=165-175
- PS=3
- IOs=3min

## Prehab program - prevencia zranení

1. týždeň

	PS	PO
Výpony na lýtka	3	10x
Most s jednou nohou	3	10x / noha
Lýtka zbrzdenie	3	10x
Miniband bočné úkroky	3	10x / strana
Balancovanie na fit lopte	3	1 min.
Stlačanie lopty kolenami	3	10x
Plank so zdvihnutou nohou	3	40 sek / noha
Plank s vytáčaním trupu	3	40 sek

## 2. týždeň

	PS	PO
Achilovky aktivácia	3	10
Miniband aktivácia boky	3	3 komplet kolá na každú nohu
Stabilizácia na jednej nohe	3	30 – 60 sek.
Spúšťanie bokov	3	10
Rotácia trupu	3	10
Výpad na 3 strany	3	3 komplet kolá na každú nohu
Plank s dosahom	3	10x / ruka
Bočný plank so zdvihnutou rukou	3	40 sek.

## 3. týždeň

	PS	PO
Výskoky z členkou	3	5x
Rozťahovanie boky - miniband	3	10x
Stabilizácia s predklonom	3	dotyk každého klobúčiak 1x / noha
Drep na jednej nohe	3	5x
Anti rotácia trupu	3	20 sek.
Nordics	3	5x
Rolovacie koliečko (nepovinné)	3	5x
Dvíhanie nôh vo vyse (nepovinné)	3	5x

#### 4. týždeň

	PS	PO
Hlboký drep	3	20 sek.
Stabilizácia - RDL	3	5x / noha
Stabilizácia na nestabilnej podložke	3	30 – 60 sek.
Úkrok a drep s minibandom	3	5x / strana
Diagonal plank	3	10 sek.
Priťahovanie vnútornej časti nohy	3	10x / noha
Bočný plank so zdvihnutou nohou	3	20 sek / strana
Priťahovanie fit lopty nohami	3	10x

## Technika

## Ball mastery

Podľa vlastnej obtiažnosti. Prikladám videá na inšpiráciu. Minimálne 5 cvikov / ne jeden tréning. Zvyšovať obtiažnosť zvyšovaním rýchlosti, postupným eliminovaním zrkového kontaktu, výberom ťažších cvičení.

*Domáce úlohy 1.* -

<https://www.youtube.com/watch?v=y8TWiyItY8c&feature=youtu.be&list=PL6u0lqppjPqLEkTfgPlwq1kL3SC0NmhYL>

*Domáce úlohy 2.* - <https://www.facebook.com/Joner1on1/videos/892917720794132/>

*Inšpirácia 50 cvičení* - <https://www.youtube.com/watch?v=ObncYq18IMw>

*Inšpirácia 30 cvičení* - <https://www.youtube.com/watch?v=IeMYh7roBjk&t=161s>

*32 Ball Mastery cvičení* - <https://www.youtube.com/watch?v=u0RXSZpQyYs>

*Trénerska výzva 1* - <https://youtu.be/BGaewlxCtqs>

*ELITE cvičenia na ovládanie lopty* - [https://www.youtube.com/watch?v=eP\\_R5yODi0U](https://www.youtube.com/watch?v=eP_R5yODi0U)

## Senseball

*10 cvičení Senseball* - <https://www.youtube.com/watch?v=gdNgIEbv26I>

*Inšpirácia senseball* - <https://www.youtube.com/watch?v=MIPZE5N3ZPw>

## Technika

*Ovládanie lopty* - [https://www.youtube.com/watch?v=-KfL3NmxK\\_E&list=PL6u0lqppjPqK\\_fjoTnR1RbNRHknWb3GhA&index=2&t=0s](https://www.youtube.com/watch?v=-KfL3NmxK_E&list=PL6u0lqppjPqK_fjoTnR1RbNRHknWb3GhA&index=2&t=0s)

*Prvý dotyk (dvojice)* -

[https://www.youtube.com/watch?v=Rn\\_4yReXYjU&list=PL6u0lqppjPqK\\_fjoTnR1RbNRHknWb3GhA&index=9&t=0s](https://www.youtube.com/watch?v=Rn_4yReXYjU&list=PL6u0lqppjPqK_fjoTnR1RbNRHknWb3GhA&index=9&t=0s)

*Prvý dotyk, zakončenie* -

[https://www.youtube.com/watch?v=Sf88rkmfhgE&list=PL6u0lqppjPqK\\_fjoTnR1RbNRHknWb3GhA&index=22&t=0s](https://www.youtube.com/watch?v=Sf88rkmfhgE&list=PL6u0lqppjPqK_fjoTnR1RbNRHknWb3GhA&index=22&t=0s)

*Individuálny tréning* - [https://www.youtube.com/watch?v=Ldr-](https://www.youtube.com/watch?v=Ldr-MxpKYoo&list=PL6u0lqppjPqK_fjoTnR1RbNRHknWb3GhA&index=24&t=0s)

[MxpKYoo&list=PL6u0lqppjPqK\\_fjoTnR1RbNRHknWb3GhA&index=24&t=0s](https://www.youtube.com/watch?v=Ldr-MxpKYoo&list=PL6u0lqppjPqK_fjoTnR1RbNRHknWb3GhA&index=24&t=0s)