

Individuálny tréningový program

pre kategórie žiakov - 4 týždne



Harmonogram

Štruktúra týždňa - tréningový program

	doobeda	poobede
Pondelok	<ul style="list-style-type: none">• Rýchlostný tréning, švihadlo• Koordinácia	<ul style="list-style-type: none">• CORE tréning• Ball mastery, Senseball
Utorok	HČJ - Ovládanie lopty, žongľovanie	Silový tréning
Streda	-	-
Štvrtok	HČJ - Prihrávka, spracovanie	Vytrvalostný tréning
Piatok	HČJ - Vedenie, obchádzanie	Silový tréning
Sobota	-	<ul style="list-style-type: none">• Turistika, Bicykel, Beh• Prevencia zranení - Prehab
Nedeľa	-	-

Vysvetlivky

IZ	Interval zataženia
IO	Interval odpočinku
PS	Počet sérií
PO	Počet opakovaní
IOs	Interval odpočinku medzi sériami
PC	Počet cvičení
I	Intenzita
V	Objem
SF	Srdcová frekvencia

ROZCVIČENIE PRED TRÉNINGOM:

5-10'

- rozohriatie
- mob. cvičenie
- dyn. strečing

- 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 vypratíe tréningového oblečenia.**

Individuálny tréningový program

pre kategórie žiakov - 4 týždne



Rozcvičenie

Pred každým tréningom sa nezapudnite rozcvičiť. Na rozcvičenie obmieňajte kombináciu rozohriatia a dynamického strečingu (napr. TJ 1 = rozohriatie č.1 + dyn. strečing č.1, TJ 2 = rozohriatie č.2 + dyn. strečing č.2,...).

Rozohriatie č.1 - <https://youtu.be/gtKZ5UECXhg>

Rozohriatie č.2 - <https://youtu.be/Ltk-mMi13pE>

Dynamický strečing č.1 - <https://youtu.be/urOwiGuJ5nY>

Dynamický strečing č.2 - https://youtu.be/FR_tyOHQm18

Dynamický strečing č. 3 - <https://youtu.be/Oq2ODRfBweg>

Reakčné cvičenia - <https://youtu.be/U-K83Q8rzi0>

CORE tréning (každý pondelok)

Týždeň 1	Týždeň 2	Týždeň 3	Týždeň 4
IZ = 30" IO = 20" PS = 1	IZ = 35" IO = 20" PS = 1	IZ = 40" IO = 20" PS = 1	IZ = 45" IO = 20" PS = 1
<ul style="list-style-type: none">• CRUNCH• SKY KICKS• RUSSIAN TWIST• DIAGONAL PLANK• BUTTERFLY SIT UP	<ul style="list-style-type: none">• KNEES UP CRUNCH• LYING CRISS CROSS• V SIT• KNEE TO ELBOW• KNEE PENDULUM	<ul style="list-style-type: none">• LEGS UP/DOWN• LYING FLUTTER KICKS• SEATED CRISS CROSS• KNEE TOUCHES• V HOLD	<ul style="list-style-type: none">• TOE REACH• KNEE TO CHEST• SEATED FLUTTER KICKS• REVERSE PLANK• LYING CYCLE

Individuálny tréningový program

pre kategórie žiakov - 4 týždne



Silový tréning

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

Tréningy W1 - W4

W1

- Drep
- Kľuk
- Brušák - motýľ
- Dvíhanie panvy
- Scorpion twist
- Kness up crunch

W2

- Výpad vzad
- Spiderman kľuk
- Spúšťanie nôh
- Stabilizácia
- Kľuk na plecيا
- Dotyk členkov

W3

- Výpad vpred
- Kľuk na úzko
- Kmitanie nohami
- Horolezec na dva
- Ručkovanie
- Plank

W4

- Výskok z drepu
- Výbušné kľuky
- Criss cross
- Preskok s výpadom
- Kľuk s vlnou
- Bočný plank

Individuálny tréningový program

pre kategórie žiakov - 4 týždne



Rýchlostný tréning

	PS	PO = 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

Individuálny tréningový program

pre kategórie žiakov - 4 týždne



Alternatíva k rýchlostnému tréningu

Rozcvičenie +

Bežecký tréning - pyramídy

PO=25	• 5x38m
IZ=10" = jeden úsek IO=10"	• 5x42m
PS=3x	• 5x46m
IOs=3'	• 5x42m
5x39m 5x43m 5x47m 5x43m 5x39m	• 5x38m

Vytrvalostný tréning

Rozcvičenie

Fartlek (beh so striedaním intenzity)

- IZ=12'
- minúta a pol SF=155-165 : ďalších 30" zrýchlene SF=165-175
- PS=2
- IOs=3'

Individuálny tréningový program

pre kategórie žiakov - 4 týždne



Prehab program - prevencia zranení

1. týždeň

	PS	PO
Výpony na lýtku	3	10x
Most s jednou nohou	3	10x / noha
Lýtko zbrzdzenie	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	15 sek / noha
Plank s vytáčaním trupu	3	20 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"
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	20"

Individuálny tréningový program

pre kategórie žiakov - 4 týždne



3. týždeň

	PS	PO
Výskoky z členkou	3	5x
Rozťahovanie boky - miniband	3	10x
Stabilizácia s predklonom	3	dotyk každého klobúčik 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"
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

Individuálny tréningový program

pre kategórie žiakov - 4 týždne



Technika - zdokonaľovanie HČJ

Ball mastery

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

Domáce úlohy 1. - <https://www.youtube.com/watch?v=y8TWiyItY8c&feature=youtu.be&list=PL6uOlqppjPqLEkTfgPlwq1kL35CONmhYL>

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

Inšpirácia 50 cvičení - <https://www.youtube.com/watch?v=ObncYq18lMw>

Inšpirácia 30 cvičení - <https://www.youtube.com/watch?v=leMYh7roBjk&t=161s>

32 Ball Mastery cvičení - <https://www.youtube.com/watch?v=uORX5ZpQyYs>

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

ELITE cvičenia na ovládanie lopty - https://www.youtube.com/watch?v=eP_R5yODiOU

Senseball

10 cvičení Senseball - <https://www.youtube.com/watch?v=gdNglEbv26I>

Inšpirácia senseball - <https://www.youtube.com/watch?v=MLPZE5N3ZPw>

Technika

Ovládanie lopty - https://www.youtube.com/watch?v=-KfL3NmXK_E&list=PL6uOlqppjPqK_fjoTnR1RbNRHknWb3GhA&index=2&t=0s

Prvý dotyk (dvojice) - https://www.youtube.com/watch?v=Rn_4yReXYjU&list=PL6uOlqppjPqK_fjoTnR1RbNRHknWb3GhA&index=9&t=0s

Prvý dotyk, zakončenie - https://www.youtube.com/watch?v=Sf88rkmfhgE&list=PL6uOlqppjPqK_fjoTnR1RbNRHknWb3GhA&index=22&t=0s

Individuálny tréning - https://www.youtube.com/watch?v=Ldr-MxpKYoo&list=PL6uOlqppjPqK_fjoTnR1RbNRHknWb3GhA&index=24&t=0s