



TRÉNINKOVÝ PLÁN OD 23. – 29. BŘEZNA 2020

Vytvořili jsme pro vás druhý tréninkový plán pro stav nouze. Jedná se o tři tréninkové jednotky, které můžete individuálně dle svých potřeb či počasí kombinovat. Každá tréninková jednotka je zaměřena na něco jiného. Všechny tři tréninkové jednotky se snažte odcvičit dvakrát v týdnu, což znamená např. tři dny trénuji, den odpočinku a tři dny trénuji. Věříme, že Vám náš plán bude minimálně inspirací.

I. TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA - KUMITE

Každou techniku se snažte odcvičit na 1000 %. Nezapomínejte dělat mezi jednotlivými sériemi pauzy, ale nemusíte to s nimi přehánět. Na začátku tréninku se nezapomeňte zahřát a na konci opět protáhnout.

Rozcvičení → zahřátí → dynamický strečink (cca 5 – 10 min)

HLAVNÍ ČÁST:

Negativní gyaku-tsuki chudan + kizami-tsuki

Počet opakování: 15x levá/ 15x pravá

Negativní mawashi-geri „do přední ruky“ + kizami-tsuki

Počet opakování: 15x levá/ 15x pravá

Pevná pozice v kamae (levá noha vepředu) → dynamická změna strany doleva – tzn. pravá noha je vepředu → překrok (gyaku - gyaku)

Počet opakování: 20x levá/ 20x pravá (až budete začínat pravou nohou vepředu, nezapomeňte dělat úkrok doprava)

Opakovačka mawashi-geri ze přední nohy (první mawashi-geri na střed, druhé na hlavu)

Počet opakování: 25x levá/ 25x pravá

Mawashi-geri na střed ze zadní nohy

Počet opakování: 25x levá/25x pravá

Dynamická výměna gardu (jen vyskočte a prohodte nohy) → mawashi-geri na střed ze zadní nohy

Počet opakování: 25x levá/ 25x pravá

TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA – KATA

Každou techniku se snažte odcvičit na 1000 %. Nezapomínejte dělat mezi jednotlivými sériemi pauzy, ale nemusíte to s nimi přehánět. Na začátku tréninku se nezapomeňte zahřát a na konci opět protáhnout.

Rozcvičení → zahřátí → dynamický strečink (cca 5 – 10 min)

Na níže uvedeném odkazu najdete video podle kterého budete cvičit

<https://www.youtube.com/watch?v=54Pwi3-5Rik>

POPIS K VIDEOU A POČET OPAKOVÁNÍ A SÉRIÍ:

SET 1: Age Uke Giaku Zuki (provádí se také naopak)

Opakování: 10x levá strana / 10x pravá strana

Série: 3

SET 2: Gedan Barai Age Zuki (provádí se také naopak)

Opakování: 10x levá strana / 10x pravá strana

Série: 3

SET 3: Uchi Uke Ren Zuki

Opakování: 10x levá strana / 10x pravá strana

Série: 3

SET 4: Haito Uchi Soto Uke Gyaku Zuki

Opakování: 10x levá strana / 10x pravá strana

Série: 3

SET 5: Manji Uke Nukite Ngashi Uke

Opakování: 10x levá strana / 10x pravá strana

Série: 3

NA ZÁVĚR STREČINK CCA 10 MIN

II. TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA – INTERVALOVÝ TRÉNINK

Dnes se budeme věnovat intervalovému tréninku. Do všeho dejte maximální úsilí a nebojte se do toho šlápnout. Vhodný trénink také pro rodiče 😊

Rozcvičení →zahřátí →dynamický strečink (individuální forma) cca 5 – 10 minut

PŘÍKLAD ZAHŘÁTÍ:

- Předkopávání na místě
- Zakopávání na místě
- Panák – jumping jacks (<https://www.youtube.com/watch?v=c4DAnQ6DtF8>)
-

Dynamický strečink (<https://www.youtube.com/watch?v=mQ7-GTNqYgw>)

HLAVNÍ ČÁST – INTERVALOVÝ TRÉNINK

Tento trénink se bude skládat ze dvou částí a každá část (CVIČENÍ 1 a CVIČENÍ 2) bude mít 4 cviky. Každý cvik budete provádět 30 vteřin a pauza mezi cviky bude 5 vteřin. Vše budete provádět celkem ve 4 sériích, když mezi sériemi bude 60-90 vteřin pauza, to znamená odcvičím všechny cviky ve CVIČENÍ 1 a 2 a poté mám pauzu 60-90 vteřin, poté provádím ještě 3x.

CVIČENÍ 1 (30 vteřin cvičím / 5 vteřin odpočívám)

- **Předkopávání**
příklad předkopávání: <https://www.youtube.com/watch?v=Ty8ygrmOtUU>
- **Panák – jumping jacks**
příklad jumping jaks: <https://www.youtube.com/watch?v=c4DAnQ6DtF8>
- **Plank (prkno)** výdrž ve sporu na loktech
- **Výpady s výskokem**
příklad cviku: <https://www.youtube.com/watch?v=VAOlVOAmmN4>

CVIČENÍ 2 (30 vteřin cvičím / 5 vteřin odpočívám)

- **Břišní svaly (veslování)**
příklad: https://www.youtube.com/watch?v=x5g_6vZCJk
- **Angličáky**
Příklad: <https://www.youtube.com/watch?v=QLP6qnCFZk8>
- **Dřepy ve výpadu**
příklad: <https://www.youtube.com/watch?v=tDfCpraBB9o>
- **Ručkování**
příklad: <https://www.youtube.com/watch?v=NlfepgntoRg>

ZÁVĚREČNÝ STREČINK CCA 10 MINUT

III. TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA - POSILOVÁNÍ

Dnešní den bude zaměřen na posilování celého těla tzv. WHOLE BODY.

1. LYING BACK EXTENSIONS

Ukázka cviku:

- **pro děti:** <https://www.youtube.com/watch?v=XAI2msDqx0I>
- **pro dospělé:** <https://www.youtube.com/watch?v=dtJvbSqfaEg>

Počet opakování: 10 – 12x

Pauza: 60 vteřin mezi sériemi

Počet sérií: 4

2. REAR LEG ELEVATED SPLIT SQUATS

Ukázka cviku:

- **pro děti a dospělé:** <https://www.youtube.com/watch?v=LQnsqz0KQrw>

Počet opakování: 10 – 12x (každá noha)

Pauza: 60 vteřin mezi sériemi

Počet sérií: 4

3. TRICEPSOVÝ KLIK O ŽIDLÍ

Ukázka cviku:

- **pro děti a dospělé:** <https://www.youtube.com/watch?v=Acr19VgrDCg>

Počet opakování: 10 – 12x (každá noha)

Pauza: 60 vteřin mezi sériemi

Počet sérií: 4

4. VÝPADY VZAD

Ukázka cviku:

- **pro děti a dospělé:** <https://www.youtube.com/watch?v=WT9bS5hlkBg>

Počet opakování: 10 – 12x (každá noha)

Pauza: 60 vteřin mezi sériemi

Počet sérií: 4

5. VÝDRŽ VE SPORU

Ukázka cviku:

- **pro děti a dospělé:** <https://www.youtube.com/watch?v=DmkguG7nfSY>

Délka provedení:

- **děti:** 30 vteřin
- **dospělí:** 60 vteřin

Pauza: 60 vteřin mezi sériemi

Počet sérií: 4

ZÁVĚREČNÝ STREČINK CCA 10 MINUT