

SCHODY – interval odpočinku je chůze zpět na start

Před vlastním tréninkem se důkladně rozcvič – 15 minut rozběhat s prvky atletické abecedy
Po ukončení tréninku nezapomeň na výklus 5-10' a strečink.

Varianta I.

2 x výběhy po jednom schodu	30 schodů
2 x výběh po dvou schodech	30 schodů
1 x skoky na jedné noze po jednom schodu	10 schodů
1 x skoky na druhé noze po jednom schodu	10 schodů
1 x skoky na jedné noze po dvou schodech	6-10 schodů
1 x skoky na druhé noze po dvou schodech	6-10 schodů
1 x skoky snožmo po dvou schodech	20 schodů-10 skoků
1 x skoky snožmo po třech schodech	20 schodů-6-7 skoků
2 x skoky snožmo přes dva nahoru, jeden snožmo dolů	20 schodů
2 x výběh po dvou schodech	30 schodů
2 x výběh po jednom schodu	30 schodů

pauza mezi variantami 5'

Varianta II. – pauza mezi opakováním je chůze zpět na start a mezi sériemi 2'

- 3 x výběh po jednom schodu (20-30 schodů)
- 3 x výběh po dvou schodech (32 schodů)
- 3 x výběh po jednom + dvou schodech (12 schodů + 16 schodů)
- 4 x skok snožmo na třetí schod a výběh po dvou schodech 8 běžeckých kroků
- 6 x zády do směru pohybu a na signál obrat a po dvou schodech 8 běžeckých kroků (střídat strany)

- Před tréninkem na schodech se pořádně rozcvičte a protáhněte.
- Bezprostředně po tréninku na schodech si pořádně protáhněte lýtka, stehna a hamstringy.
- Při sestupu po schodech nespěchejte příliš, abyste nebyli dole překvapivě rychleji, než jste původně zamýšleli.
- Čím více jste zaměřeni při tréninku na schodech na dynamiku, tím pomaleji po schodech sestupujte.
- Trénink na schodech vyžaduje vysokou koncentraci, která je hlavním předpokladem pro zabránění úrazu.

Trénink si uprav podle schodů, které máte k dispozici tak aby odpovídal objemu tréninkové jednotky.