

BĚŽECKÉ ÚSEKY-SPRINTY 1 +CORE,VÝKLUS,STREČINK

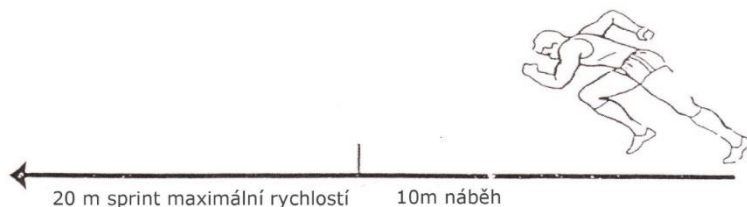
Rozběhat: 400m a atletická abeceda na úseku 15m - podle předlohy 2x každou variantu a odpočinek je chůze zpět.

NABÍHANÉ SPRINTY 10/20m

Naměř si vzdálenost 10m a od této vzdálenosti 20m. Ze startu se rozbíháš postupně zrychlovaným během a u značky 10m akceleruješ a úsek 20m proběhneš maximální rychlostí a na konci úseku **NEBRZDÍŠ**, ale postupně zvolníš rychlost a vracíš se zpět chůzí na start.

INTERVAL ODPOČINKU: chůze zpět

CELKEM: 2 x 7 a pauza mezi sériemi 3'



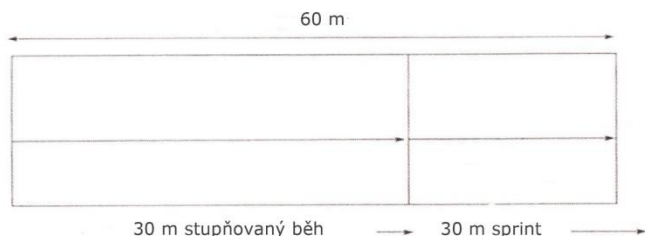
PAUZA před další variantou 4'

NABÍHANÉ SPRINTY 30/30m

Naměř si vzdálenost 30m a od této vzdálenosti 30m. Ze startu se rozbíháš postupně zrychlovaným během tak abys u značky 30m měl maximální rychlost a úsek 30m běžíš touto rychlostí a na konci úseku **NEBRZDÍŠ**, ale postupně zvolníš rychlost a vracíš se zpět chůzí na start.

INTERVAL ODPOČINKU: chůze zpět ale maximálně 45s

CELKEM: 2 x 7 a pauza mezi sériemi 4'



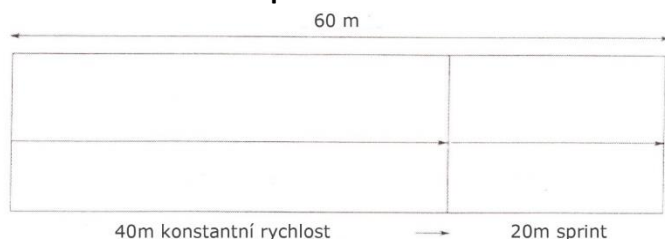
PAUZA před další variantou 4'

60m rozloženě 40/20m

Naměř si vzdálenost 40m a od této vzdálenosti 20m. Ze startu se rozbíháš konstantní rychlostí 50% z maximální a u značky 40m akceleruješ a úsek 20m proběhneš maximální rychlostí a na konci úseku **NEBRZDÍŠ**, ale postupně zvolníš rychlost a vracíš se zpět chůzí na start.

INTERVAL ODPOČINKU: chůze zpět ale maximálně 45s

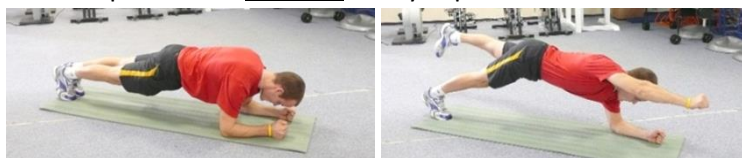
CELKEM: 2 x 7 a pauza mezi sériemi 4'



Na závěr CORE a výklus 1000m cca 10 min. a STREČINK.

1. Podpor ležmo na předloktí a **střídavě** křížný superman

3 x 20(10/10) 30s



zpevnit trup a napnuté paže a nohy

2. Podpor ležmo na předloktí stranou a rotace trupu

3 x 15L/15P 30s



3. Vzpor ležmo paže za tělem a střídavě přednožit

3 x 12(6/6) 30s



boky stále nahore

4. Vzpor ležmo – nohy od sebe na šířku ramen a střídavě přednožit skrčmo a do kříže dotyk dlaní vnitřní strany chodidla (cvičit zvolna a neprohýbat v bedrech)

3 x 20(10/10) 30s



Běžecký trénink je možno dělat kdekoliv kde máte rovinku. Délku si mohou odkrokovat a přibližně naměřit podle času, které jsme běhali v přípravě. Je to jenom na vás jak k tomu přistoupíte.