

VARIANTY SPRINTŮ 2+CORE,VÝKLUS,STREČINK

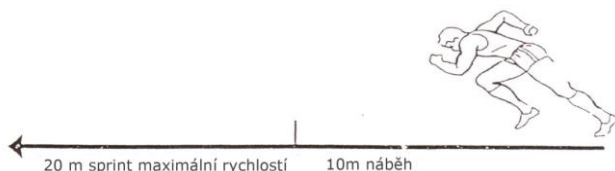
Atletická abeceda na úseku 15m a 3x každou variantu

NABÍHANÉ ROVINKY 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 **75%** rychlostí a na konci úseku **NEBRZDÍŠ**, ale postupně zvolníš rychlost a vracíš se zpět chůzí na start.

INTERVAL ODPOČINKU: chůze zpět

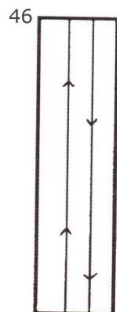
CELKEM: 1 x 5



PAUZA před další variantou 3'

HLAVNÍ ČÁST

2 x 45m člunkový běh



Sprint k metě ve vzdálenosti 46m, dotek země a sprint zpět.

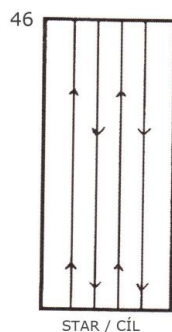
Na první obrátce se dotkni země levou / pravou paží.

Čas = cca 16s

IO = 1:3 (48s)

CELKEM: 2 x 3 člunkové běhy a pauza mezi sériemi je 2'30s

PAUZA před následujícím během je 4' (lehce aktivní).



4 x 45m člunkový běh

Sprint k metě ve vzdálenosti 46m, dotek země a sprint zpět na startovní

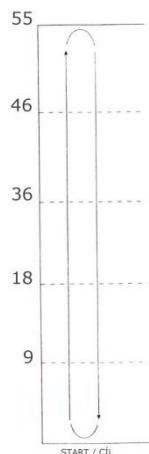
čáru a opět dotyk země – ještě jednou opakovat. Při každé obrátce se dotkni země (střídat paže).

Čas: nejlepší 35s a nejhorší 40s

IO = 1:2,5 (1'25'' - 1'45'')

CELKEM: 2 x 2 člunkové běhy a pauza mezi sériemi je 3'

PAUZA před následujícím během je 4' (lehce aktivní).



250m člunkový běh

Vyznač si vzdálenost 50m. Běžíš k metě 50m, dotkneš se země a běžíš zpět na startovní čáru, kde se opět dotkneš (střídáš paže). Celkem odběhneš 5 úseků = 5 x 55m.

Čas: nejlepší s a nejhorší - zaznamenej si

CELKEM: odběhneš 2 x 250m a pauza mezi opakováním je 4'.

Podpor ležmo na předloktí stranou a druhá paže v bok – opakovaně unožit do výše ramene 3x14L/14P 30s



V ZÁKLADNÍ POZICI JE TRUP V OSE PÁTEŘE

NEKRČIT UNOŽENOU NOHU

Vzpor ležmo a křížný superman – střídat strany – výdrž v pozici supermana 1-2s 3x20 (10/10) 30s



NEPROHÝBAT V BEDRECH

NOHA A PAŽE ROVNOBĚŽNĚ SE ZEMÍ

Podpor ležmo na předloktí stranou a opakovaně přednožit a zanožit - **NE ŠVIHEM** 3x14L/14P IO 30s



NEKRČIT NATAŽENOU NOHU

Vleže na zádech pokrčit nohu – zvednout boky a druhou nohu přednožit a opakovaně hmitat dolů a nahoru

3x12L/12P IO 30s



NEKRČIT NATAŽENOU NOHU

Podpor ležmo na levém /pravém předloktí – upažit – opakovaně vnitřní rotace a paži zasunout pod trup

3x14L/14P 30s

