



## Tréningový plán na doma

kategória 10 – 11 ročný

	Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok
	Agility 1		Agility 2		Agility 3

### Vysvetlivky:

- Na každé cvičenie v tabuľke sa dá kliknúť, automaticky sa vám zobrazí video na youtube ako dané cvičenie správne robiť.
- V prípade, že nemáte k dispozícii rebrík alebo prekážky, môžete využiť kužele alebo méty.
- **PS** = počet sérií, koľko krát mám dané cvičenie spraviť
- **PO** = počet opakovaní v jednej sérii
- **IO** = intenzita odpočinku, ako dlho mám po jednej sérii oddychovať

### Pondelok:

- **Rozohriatie** : 5 – 7 min ľahký poklus
- **Rozcvičenie**: atletická abeceda
- **Priebeh**: na začiatku tréningu sa ľahko rozbehám 5 až 7 minút a prejdem do atletickej rozcvičky. Po dôkladnom rozcvičení prejdem na prvé cvičenie [Frekvencia bokom a šprint](#) kde spravím jeden štart a potom si dám pauzu ako je písane v IO. Opakujem ďalšiu sériu. Po 4 sériach sa poprechádzam alebo ľahúčko vyklušem 2 minúty a prechádzam na ďalšie cvičenie. Takto budem vykonávať postup celý tréning

Agility 1	PS	IO	
<a href="#">Frekvencia bokom a šprint</a>	4	30 – 40 sek	
Aktívny odpočinok : 2 min ( poklus )			
<a href="#">Prebeh a šprint</a>	4	20 - 30 sek	
Aktívny odpočinok : 2 min ( poklus )			
<a href="#">Frekvencia bokom vpred a vzad a šprint</a>	4	30 - 40 sek	
Aktívny odpočinok : 2 min ( poklus )			
<a href="#">Obe nohy do rebríka, šprint</a>	4	20 – 30 sek	
Aktívny odpočinok : 2 min ( poklus )			
<a href="#">Agility 5 – 10 – 5 vpred</a>	3	45 – 60 sek	



Slovenský zväz hádzanej  
Slovak Handball Federation

VIAC AKO ŠPORT!



www.slovakhandball.sk





## Streda:

- **Rozohriatie :** 5 – 7 min ľahký poklus
- **Rozcvičenie:** atletická abeceda
- **Priebeh:** na začiatku tréningu sa ľahko rozbehám 5 až 7 minút a prejdem do atletickej rozcvičky. Po dôkladnom rozcvičení prejdem na prvé cvičenie **Vpred vzad, frekvencia, šprint**, kde spravím jeden štart a potom si dám pauzu ako je písane v IO. Opakujem ďalšiu sériu. Po 4 sériách sa poprechádzam alebo ľahúčko vyklušem 2 minúty a prechádzam na ďalšie cvičenie. Takto budem vykonávať postup celý tréning

<b>Agility 2</b>	<b>PS</b>	<b>IO</b>	
<u>Vpred vzad, frekvencia, šprint</u>	4	40 – 50 sek	
<b>Aktívny odpočinok : 2 min ( poklus )</b>			
<u>Von a dnu, šprint</u>	4	25 -35 sek	
<b>Aktívny odpočinok : 2 min ( poklus )</b>			
<u>Frekvencia bočná, šprint</u>	4	30 - 40 sek	
<b>Aktívny odpočinok : 2 min ( poklus )</b>			
<u>Bočný, obe nohy do rebríka</u>	4	30 -40 sek	
<b>Aktívny odpočinok : 2 min ( poklus )</b>			
<u>Agility 5 – 5 – 10 – 5 vpred a bokom</u>	3	45 – 60 sek	

## Piatok:

- **Rozohriatie :** 5 – 7 min ľahký poklus
- **Rozcvičenie:** atletická abeceda
- **Priebeh:** na začiatku tréningu sa ľahko rozbehám 5 až 7 minút a prejdem do atletickej rozcvičky. Po dôkladnom rozcvičení prejdem na prvé cvičenie **Ľavá noha dopredu, bočný pohyb** kde spravím jeden štart a potom si dám pauzu ako je písane v IO. Opakujem ďalšiu sériu. Po 4 sériách sa poprechádzam alebo ľahúčko vyklušem 2 minúty a prechádzam na ďalšie cvičenie. Takto budem vykonávať postup celý tréning

<b>Agility 3</b>	<b>PS</b>	<b>IO</b>	
<u>Ľavá noha dopredu, bočný pohyb</u>	4	30 - 40 sek	
<b>Aktívny odpočinok : 2 min ( poklus )</b>			
<u>Bočný pohyb, jednanoha do rebríka</u>	4	30 - 40 sek	
<b>Aktívny odpočinok : 2 min ( poklus )</b>			
<u>Ľavá dopredu, bočný pohyb, pravá dopredu</u>	4	30 - 40 sek	
<b>Aktívny odpočinok : 2 min ( poklus )</b>			
<u>Bočný pohyb, obe nohy von a dnu</u>	4	40 - 50 sek	
<b>Aktívny odpočinok : 2 min ( poklus )</b>			
<u>Agility 5 – 5 – 10 – 10 - 5 – 5 vpred</u>	3	45 – 60 sek	



Slovenský zväz hádzanej  
Slovak Handball Federation

**VIAC AKO ŠPORT!**



www.slovakhandball.sk

