



Tréningový plán na doma

kategória 12 - 13 ročný

	Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok
	Agility 1	Posilňovňa 1		Agility 2	Posilňovňa 2

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 odychovať

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 sériách sa poprechádzam alebo ľahúčko vyklusem 2 minúty a prechádzam na ďalšie cvičenie. Takto budem vykonávať postup celý tréning

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



Slovenský zväz hádzanej
Slovak Handball Federation

VIAC AKO ŠPORT!



www.slovakhandball.sk





Utorok:

Posilňovňa 1	PS	PO	IO (min)
Drepy	3	10	1 – 1,15
Výpady vpred	2	6 ľavá 6 pravá	1 – 1,15
Vertikálny výskok s protipohybom	3	5	1 – 1,15
Plyometria znožmá na mieste	2	10+10	1 – 1,15
Kliky	3	6 - 8	1 – 1,15
Klik – triceps	2	6 - 8	1 – 1,15

Ak neviem spraviť klasický klik využijem zjednodušený klik	Klik – zjednodušený 1	Klik – zjednodušený 2
---	---------------------------------------	---------------------------------------

Štvrtok:

- **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.

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



Slovenský zväz hádzanej
Slovak Handball Federation

VIAC AKO ŠPORT!



www.slovakhandball.sk





Piatok :

Posilňovňa 2	PS	PO	IO (min)
Drepy	3	10	1 – 1,15
Výpady vzad	2	6 ľavá 6 pravá	1 – 1,15
Výskok z drepu	3	5	1 – 1,15
Plyometria jednoňož – striedavo	2	10+10	1 – 1,15
CR klik	3	6 - 8	1 – 1,15
Klik – triceps	2	6 - 8	1 – 1,15

Ak neviem spraviť klasický klik využijem zjednodušený klik	Klik – zjednodušený 1	Klik – zjednodušený 2
---	---------------------------------------	---------------------------------------



Slovenský zväz hádzanej
Slovak Handball Federation

VIAC AKO ŠPORT!



www.slovakhandball.sk

