

Individuálny tréningový plán na doma 5 tréningových jednotiek

Cieľová skupina: malé kluby (kluby, ktoré nie sú hlavným klubom RCH)

	Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok
1	Posilňovňa 1	Bežecký plán 1	Posilňovňa 2	Bežecký plán 2	Posilňovňa 3
Fáza	Stred tela 1		Stred tela 2		Stred tela 3

Vysvetlivky:

- Na každé cvičenie v tabuľke sa dá kliknúť, automaticky sa vám zobrazí video na youtube ako dané cvičenie správne robiť.
- **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:

- absolvuj tréningovú jednotku **Posilňovňa 1** a **stred tela 1**

Posilňovňa 1	PS	PO	IO (min)
Drepy	3	12-15	1,15 – 1,30
Výpady vpred	3	6L+6P	1,15 – 1,30
Dvíhanie panvy v ľahu jednoňož	2	8L+8P	1,15 – 1,30
Vertikálny výskok s protipohybom	3	5	1,15 – 1,30
Plyometria znožmá na mieste	3	24 skokov	1,15 – 1,30
Kliky	3	8-10	1,15 – 1,30
Klik – rameno	3	6 – 8	1,15 – 1,30
Klik – triceps	3	8-10	1,15 – 1,30

Stred tela 1	PS	PO	IO (s)
Aktívne pánvové dno	2	8 – 10	30-60
Stlačanie lopty	2	10 -15	30-60
Skracovačky	2	10 – 15	30-60
Krúženie nohou	2	8 -10	30-60
Sikmé skracovačky	2	10 -15	30-60

Utorok:

- absolvuj tréningovú jednotku: **bežecký plán 1**
- ľahký poklus pri pulzovej frekvencii: 65- 70 % v trvaní 30 – 40 minút



Slovenský zväz hádzanej
Slovak Handball Federation

VIAC AKO ŠPORT!



www.slovakhandball.sk



Streda:

- absolvujem tréningovú jednotku **Posilňovňa 2** a stred tela 2

Posilňovňa 2	PS	PO	IO (min)
<u>Drepy</u>	3	12–15	1,15 – 1,30
<u>Výpady vzad</u>	3	6 L+6P	1,15 – 1,30
<u>Dvíhanie panvy v ľahu obojnož</u>	2	8 – 10	1,15 – 1,30
<u>Výskok z drepu</u>	3	5	1,15 – 1,30
<u>Plyometria jednozož</u>	3	12 skokov L 12 skokov P	1,15 – 1,30
<u>CR klik</u>	3	8 – 10	1,15 – 1,30
<u>Klik a poskok</u>	3	6 – 8	1,15 – 1,30
<u>Tricepsový klik a predpaženie</u>	3	6 – 8 klikov	1,15 – 1,30

Stred tela 2	PS	PO	IO (s)
<u>Posúvanie päty</u>	2	8 – 10	30–60
<u>Dvíhanie kolien v ľahu</u>	2	10 – 15	30–60
<u>Sklápačky</u>	2	10 – 15	30–60
<u>Unožovanie v ľahu na boku</u>	2	8 – 10	30–60
<u>Šikmé dotáhovačky</u>	2	10 – 15	30–60

Štvrtok:

- absolvujem tréningovú jednotku **bežecký plán 2**
- ľahký poklus pri pulzovej frekvencii: 65- 70 % v trvaní 30 – 40 minút

Piatok:

- absolvujem tréningovú jednotku **Posilňovňa 3** a stred tela 3

Posilňovňa 3	PS	PO	IO (min)
<u>Drepy</u>	3	12–15	1,15 – 1,30
<u>Výpady bočné</u>	3	6 L+6P	1,15 – 1,30
<u>Predklony v kľaku - s odrazom</u>	2	6 – 8	1,15 – 1,30
<u>Vertikálny výskok z kľaku</u>	3	5	1,15 – 1,30
<u>Plyometria jednozož – striedavo</u>	3	24 skokov	1,15 – 1,30
<u>Klik a predpaženie</u>	2	8 – 10 klikov	1,15 – 1,30
<u>Klik a príťah jednozož</u>	3	6 – 8 klikov	1,15 – 1,30
<u>Triceps rameno</u>	3	8 – 10 klikov	1,15 – 1,30



Slovenský zväz hádzanej
Slovak Handball Federation

VIAC AKO ŠPORT!



www.slovakhandball.sk





Stred tela 3	PS	PO	IO (s)
<u>Cvičenie so špičkami</u>	2	15 -20	30–60
<u>Vťahovanie brucha v ľahu</u>	2	8 -10	30–60
<u>Rolovanie chrbta</u>	2	8 – 10	30–60
<u>Dvíhanie a spúšťanie nôh</u>	2	8 – 10	30–60
<u>Vytáčanie panvy</u>	2	10 – 15	30–60



Slovenský zväz hádzanej
Slovak Handball Federation

VIAC AKO ŠPORT!



www.slovakhandball.sk

