



## Individuálny tréningový plán na doma 8 tréningových jednotiek

**Cieľová skupina:** pre hráčov/hráčky vo veku 14-17 rokov (MD / SŽ)

	Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota
<b>1</b> Fáza	<b>Posilňovňa 1</b> Stred tela 1	<b>Odrážová sila 1</b> <b>Agility 1</b>	<b>Posilňovňa 2</b> Stred tela 2	<b>Odrážová sila 2</b> <b>Agility 2</b>	<b>Posilňovňa 3</b> Stred tela 3	40 min A
<b>2</b> Fáza	<b>Bežecský plán A</b>		<b>Bežecský plán B</b>			
<b>Po 1</b> fáze		<b>15-30 min</b>		<b>15-30 min</b>	<b>15-30 min</b>	

### 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 oddychovať
- **PF** = pulzová frekvencia

### Pondelok:

- absolvuj tréningovú jednotku **Posilňovňa 1 a stred tela 1**
- Po pauze aspoň 5 – 6 hodín druhú tréningovú jednotku - **Bežecský plán A**

<b>Posilňovňa 1</b>	<b>PS</b>	<b>PO</b>	<b>IO (min)</b>
<a href="#">Výpady vpred</a> striedavo	3	8 L+8P	1,15 – 1,30
<a href="#">Drep a výpad bokom</a> striedavo 6 drepov 3 výpady L 3 výpady P (drep výpad L noha drep výpad P noha)	2	12	1,15 – 1,30
<a href="#">Drep jednoňož</a> spravím 4 drepov L noha a potom P	3	4 L+4P	1,15 – 1,30
<a href="#">Predklony v kľaku</a>	3	6 – 8	1,15 – 1,30
<a href="#">Kliky</a>	3	10-12	1,15 – 1,30
<a href="#">Klik a predpaženie</a>	3	8 – 10	1,15 – 1,30
<a href="#">Klik a poskok</a> 6 až 8 klikov	3	6 – 8	1,15 – 1,30
<a href="#">Klik – triceps</a>	3	6 – 8	1,15 – 1,30
<a href="#">Triceps rameno</a> 6 až 8 klikov	3	6 – 8	1,15 – 1,30



Slovenský zväz hádzanej  
Slovak Handball Federation

**VIAC AKO ŠPORT!**



www.slovakhandball.sk





Stred tela 1	PS	PO	IO (s)
<a href="#">Aktívne pánvové dno</a>	2	8 – 10	30–60
<a href="#">Stlačanie lopty</a>	2	10 -15	30–60
<a href="#">Skracovačky</a>	2	10 – 15	30–60
<a href="#">Krúženie nohou</a>	2	8 -10	30–60
<a href="#">Súkmé skracovačky</a>	2	10 -15	30–60

### Bežecký plán A

- **Rozohriatie:** 7 – 10 min PF: 60 – 70 % HR max (**ľahký poklus**)
- **Rozcvičenie:** atletická abeceda

PS: 3

Šprint	Poklus	Popis
<b>10 m šprint</b>	10 m poklus	Bežím 10 m šprint a voľným tempom prídem na štart
<b>20 m šprint</b>	20 m poklus	Následné bežím 20 m šprint a opäť idem na štart
<b>30 m šprint</b>	30 m poklus	To isté vykonávam na 30 m šprinte
<b>40 m šprint</b>	40 m poklus	Ako aj 40 m šprinte
<b>50 m šprint</b>	50 m poklus	Prvá séria končí na 50 m šprint, ALE ja idem ešte dve takéto série 10 – 20 – 30 – 40 – 50 m

Po 3 sériách 10 – 20 – 30 – 40 – 50 m šprint prejdí do aktívneho odpočinku 3 – 5 min ľahký poklus (PF: 60 – 69 %) a následné to isté

PS: 3

Šprint	Poklus	Popis
<b>10 m šprint</b>	10 m poklus	Bežím 10 m šprint a voľným tempom prídem na štart
<b>20 m šprint</b>	20 m poklus	Následné bežím 20 m šprint a opäť idem na štart
<b>30 m šprint</b>	30 m poklus	To isté vykonávam na 30 m šprinte
<b>40 m šprint</b>	40 m poklus	Ako aj 40 m šprinte
<b>50 m šprint</b>	50 m poklus	Prvá séria končí na 50 m šprint, ALE ja idem ešte dve takéto série 10 – 20 – 30 – 40 – 50 m

Po 3 sériách 10 – 20 – 30 – 40 – 50 m šprint prejdí do aktívneho odpočinku 3 – 5 min ľahký poklus (PF: 60 – 69 %) a následné to isté



Slovenský zväz hádzanej  
Slovak Handball Federation

**VIAC AKO ŠPORT!**



www.slovakhandball.sk





## PS: 3

Šprint	Poklus	Popis
10 m šprint	10 m poklus	Bežím 10 m šprint a voľným tempom prídem na štart
20 m šprint	20 m poklus	Následné bežím 20 m šprint a opäť idem na štart
30 m šprint	30 m poklus	To isté vykonávam na 30 m šprinte
40 m šprint	40 m poklus	Ako aj 40 m šprinte
50 m šprint	50 m poklus	Prvá séria končí na 50 m šprint, ALE ja idem ešte dve takéto série 10 – 20 – 30 – 40 – 50 m

Po 3 sériách prejdí do aktívneho odpočinku 15 – 30 min ľahký poklus. (PF 60 – 69 %)

## Utorok:

- Absolvuj len jednu tréningovú jednotku: **Odrážová sila 1** a **Agility 1**
- Po tréningu agility nasleduje aktívna regenerácia – poklus 15-30 min

Odrážová sila 1	PS	PO	IO (min)
<a href="#">Vertikálny výskok s protipohybom</a>	3	4 – 5	1,30 -1,45
<a href="#">Plyometria znožmá – štvorec</a> Hore a dole je 1 štvorec	3	3 – 4 štvorce	1,30 -1,45
<a href="#">Výskoky z drepu – štvorec</a> Hore a dole je 1 štvorec	3	2 štvorce	1,30 -1,45
<a href="#">Plyometria jednoňož – striedavo</a>	3	12 L noha-12 P noha	1,30 -1,45

Agility 1	PS	IO	IO (PF)
<a href="#">Agility 5 – 5 – 10 – 10 - 5 – 5 vpred</a>	5	40 – 60 sek	60–65%
Aktívny odpočinok : 3 min ( poklus ) PF: 60 – 69 %			
<a href="#">Agility 5 – 5 – 10 – 10 – 15 – 15 vpred</a>	5	45 – 60 sek	60–65%
Aktívny odpočinok : 3 min ( poklus ) PF: 60 – 69 %			
<a href="#">Agility – Ečko</a>	5	45 – 60 sek	60–65%



Slovenský zväz hádzanej  
Slovak Handball Federation

**VIAC AKO ŠPORT!**



www.slovakhandball.sk



## Streda:

- Absolvuj prvú tréningovú jednotku **Posilňovňa 2 a stred tela 2**
- Po pauze aspoň 5 – 6 hodín druhú tréningovú jednotku - **Bežecký plán B**

<b>Posilňovňa 2</b>	<b>PS</b>	<b>PO</b>	<b>IO (min)</b>
<u>Výpady vzad</u> striedavo	3	8 +8	1,15 – 1,30
<u>Drep a výpad vpred</u> striedavo 6 drepov 3 výpady L 3 výpady P (drep výpad L noha drep výpad P noha)	3	12	1,15 – 1,30
<u>Predklony v kľaku - s odrazom</u>	3	8 – 10	1,15 – 1,30
<u>CR klik</u>	3	6 – 8	1,15 – 1,30
<u>Klik – rameno</u>	3	6 – 8	1,15 – 1,30
<u>Klik a superman</u> 6 až 8 klikov	3	6 - 8	1,15 – 1,30
<u>Triceps – horolezec</u>	3	3 + 3	1,15 – 1,30
<u>Tricepsový klik a predpaženie</u> 6 – 8 klikov	3	6 – 8	1,15 – 1,30

<b>Stred tela 2</b>	<b>PS</b>	<b>PO</b>	<b>IO (s)</b>
<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>Sikmé dot'ahovačky</u>	2	10 – 15	30–60

## Bežecký plán B

- **Rozohriatie:** 7 – 10 min PF: 60 – 70 % HR max (ľahký poklus)
- **Rozcvičenie:** atletická abeceda
- **Hlavná časť:** po rozcvičení prechádzam na 1 sériu IZ: 2,30 min (pracujem vo vysokom tempe), po absolvovaní 2,30 min zaťaženia klesám do pokoja (IO: 65 % športtester) predpokladaný čas odpočinku 2 minúty, po dvoch minútach vykonávam 2 sériu.

Po 2 sérii prechádzam na 1 sériu 1 minúty zaťaženia s poklesom na (60 %) 1,30 – 2 min odpočinku, kde po odpočinku prevádzam ďalšie 3 série.

Po 4 sériách prechádzam do 30 sekundového zaťaženia s poklesom na (55 %) 1,15 – 1,30, kde prechádzam do ďalšej série, celkový počet sérií mám vykonať 5. Po absolvovaní 5 sérií prechádzam do 15 sekundového zaťaženia.

Vykonávam 5 x 15 sekundové zaťaženie s poklesom na (55 %) 1,15 – 1,30 minúty

Počet sérií	IZ	HR max	IO	IO min
2 x	2:30 min	85–90%	65 %	2 min
4 x	1 min	85–90%	60 %	1,30 – 2 min
5 x	30 sek	90–95%	55 %	1,15 – 1,30 min
5 x	15 sek	90–95%	55 %	1,15 – 1,30 min



Slovenský zväz hádzanej  
Slovak Handball Federation

**VIAC AKO ŠPORT!**



www.slovakhandball.sk





**Počet sérií:** koľkokrát treba vykonať dané zaťaženie

**IZ:** intenzita zaťaženia (počet minút alebo sekúnd v zažení)

**HR max:** ak máš športtester, pohybu sa v zažení ako udáva tabuľka

**IO:** intenzita odpočinku ak máš športtester

**IO min:** ak nemáš športtester, riad sa odpočinkom v čase, ktorý je daný v tabuľke

**Po dokončení 5 sérií v 15 sekundovom zažení prejdí do poklusu (60 – 70 %), aktívna regenerácia ľahký poklus v zažení od 15 do 30 min (ľahký poklus)**

### Štvrtok:

- Absolvuj len jednu tréningovú jednotku: **Odrázová sila 2 a Agility 2**
- Po tréningu agility nasleduje aktívna regenerácia – poklus 15-30 min

<b>Odrázová sila 2</b>	<b>PS</b>	<b>PO</b>	<b>IO (min )</b>
<u>Výskok z drepu</u>	3	4 – 5	1,30 -1,45
<u>Plyometria znožmá na mieste</u>	3	24 - 30 skokov	1,30 -1,45
<u>Vertikálny výskok z kľaku</u>	3	3 – 4	1,30 -1,45
<u>Plyometria jednoož</u> Hore a dole je 1 štvorec	3	3 – 4 štvorce	1,30 -1,45

<b>Agility 2</b>	<b>PS</b>	<b>IO</b>	<b>IO (PF)</b>
<u>Agility šprint – štvorec</u>	5	40 – 60 sek	60–65%
<b>Aktívny odpočinok : 3 min ( poklus ) PF: 60 – 69 %</b>			
<u>Agility 10 – 5 vpred a vzad</u>	5	45 – 60 sek	60–65%
<b>Aktívny odpočinok : 3 min ( poklus ) PF: 60 – 69 %</b>			
<u>Agility komplex – štvorec</u>	5	45 – 60 sek	60–65%

### Piatok:

- Absolvuj len tréningovú jednotku **Posilňovňa 3 a stred tela 3**
- Po tréningu agility nasleduje aktívna regenerácia – poklus 15-30 min (PF: 60 – 70%)

<b>Posilňovňa 3</b>	<b>PS</b>	<b>PO</b>	<b>IO (min )</b>
<u>Drepy</u>	3	12–15	1,15 – 1,30
<u>Výpady bočné</u> striedavo	2	6 + 6	1,15 – 1,30
<u>Drep a výpad vzad</u> striedavo 6 drepov 3 výpady L 3 výpady P ( drep výpad L noha drep výpad P noha )	2	12	1,15 – 1,30
<u>Dvíhanie panvy v ľahu jednoož</u>	3	8 + 8	1,15 – 1,30
<u>Klik – sila výkon</u>	3	4 - 6	1,15 – 1,30
<u>Klik a predpaženie 2</u>	2	6 – 8	1,15 – 1,30
<u>Klik a prít'ah jednoož</u> 6 – 8 klikov	3	6 – 8	1,15 – 1,30
<u>Triceps rameno</u> 6 – 8 klikov	3	6 – 8	1,15 – 1,30



Slovenský zväz hádzanej  
Slovak Handball Federation

**VIAC AKO ŠPORT!**



www.slovakhandball.sk





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

### Sobota:

- Absolvuj ľahký poklus 40 min A - súvislá rovnomerná metóda, kde sa zameriavame na rozvoj základnej vytrvalosti, ktorú vykonávam 40 min v zaťažení (60 – 75 %), ľahký poklus



Slovenský zväz hádzanej  
Slovak Handball Federation

**VIAC AKO ŠPORT!**



[www.slovakhandball.sk](http://www.slovakhandball.sk)





Slovenský zväz hádzanej  
Slovak Handball Federation

**VIAC AKO ŠPORT!**



[www.slovakhandball.sk](http://www.slovakhandball.sk)

